ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

2010 №5/86/

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЖУРНАЛ

МАЙ

из писем в рубрику

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Софья®

ОТ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ НОГ –

№1 В РОССИИ!

Красота и лёгкость здоровых ног

По объемам продаж в 2006-2009 гг. По данным ДСМ-груп.
Серт. Соотв. № РОСС RU.ПР73.В34548 с 19.06.2009 по 18.06.2012 г.

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" май 2010 №5/86

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ISSN 1812-1764

ИЗ ПИСЕМ В РУБРИКУ «ДОМАШНИЙ ДОКТОР»

Журнал «Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ»
Приложение к газете «Здоровый образ жизни» – Вестник «ЗОЖ»
Учредители: А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова
Издатель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Юридический адрес: 101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) возможно только с письменного разрешения правообладателя. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Редакция не вступает в переписку. Р – печатается на правах рекламы. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

© А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова, 2010
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2010

Генеральный директор Ольга ГЕРАСКЕВИЧ
Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО
Литературный редактор Ольга БЛИНОВА
Обозреватель Татьяна КОНОНОВА
Верстальщик Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке Полина ЛИСЯНСКАЯ

Журнал зарегистрирован в Росохранкультуре, свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-26259.
Журнал издается с января 2001 г. ежемесячно.

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:
99609 *(МАП) и* ***19777*** *(АПР, «Роспечать»).*

Цена в розницу свободная. Подлежит распространению на территории РФ, зарубежных стран.

Подписано в печать 05.05.2010 г. Тираж 199680 экз. Заказ № 1411.

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216, «Предупреждение плюс». Контактные телефоны: отдел редакционной подписки для жителей Москвы и Московской области: (499) 740-57-08; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ОАО «ИД «Красная звезда».
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38. Телефон: (495) 941-21-20.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ
(комментарии З. Гусейновой) 6
Сердечная недостаточность, боли, гипертония, очищение сосудов, снятие усталости, головные боли, головокружения, инсульт, склероз сосудов головного мозга, укрепление сердечной мышцы, тахикардия, шум в ушах

ПОМОЖЕТ ЛЬНЯНКА
ОБЫКНОВЕННАЯ (Т. Никольская) 6

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА
(комментарии Г. Клюенковой) 21
Аллергический риносинусит сезонный, астма, ангина, тонзиллит, боль в ухе, бронхит, гайморит, грипп, простуда, кашель, насморк, боль в горле, потеря голоса, отит

БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ И МУЖСКИЕ
(комментарии А. Печеневского) 36
Аденома предстательной железы, мастопатия, фибромиома матки, эндометриоз, бесплодие, эрозия шейки матки, женские болезни, киста яичников, мастит, месячные болезненные, простатит

МИКРОФИТОТЕРАПИЯ
ПРОФЕССОРА С.А. РОЙЗМАНА 36

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ
(комментарии А. Печеневского) 54
Воспаление желчных протоков, желтуха, камни в желчном пузыре, лямблии, улучшение работы печени

И ВНОВЬ О КИСТЕ
НА ПЕЧЕНИ И ПОЧКАХ (А. Печеневский) 54

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ
(комментарии А. Печеневского) 65
Хронические пиелонефрит, радикулит, цистит, энурез, аднексит, эндометрит, простатит, артрит, отит, киста на почке, чистка мочевыделительной системы

ХОЛОД – НЕ ТЕТКА! (С. Чойжинимаева) 65

БОЛЕЗНИ КОЖИ 75
Клещевой боррелиоз, или болезнь Лайма, витилиго, герпес, чесотка, экзема, пигментные пятна, гнойники, укрепление волос, грибок, потливость, демодекс, депиляция волос, диатез, липома, лишай, папилломы, рожа, угри, укрепление ногтей, фотодерматит

ОСТОРОЖНО: КЛЕЩИ! (Б. Елисеева) 75

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ
(комментарии А. Ванина) 89
Артроз, коксартроз, атеросклероз нижних конечностей, боль в суставах, коксартроз деформирующий, подагра, остеохондроз, полиартрит, отложение солей, судороги, радикулит, остеохондроз, растяжение суставов

ПОМОГИТЕ СВОИМ СУСТАВАМ!
(Т. Полторацкая) 89

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ
(комментарии В. Капралова) 106
Варикозные вены, раны, фурункулы, занозы, мозоли сухие на ногах, натоптыши, обморожение, ожоги, пролежни, радикулит, раны, трещины, пяточные шпоры

ОБ ЭТОМ ИНТИМЕ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ ВСЕ
(В. Капралов) 106

НАМ 10 ЛЕТ! 121

А Я МАЛЕНЬКИЙ ТАКОЙ...

Не отвлекайтесь, друзья, не отвлекайтесь. Это я в том смысле, что уж очень нас хотят отвлечь от наших рубах, которые почему-то нам ближе к телу (ай-яй-яй!). Главным образом это касается телевизора. Не самого «ящика», конечно, а того потока «информации», которым промывают наши глаза и уши. При этом «лучшая новость – плохая новость». То есть, чем хуже, тем лучше! Вот и охватывает людей массовая истерия – то мы не знаем, как спастись от свиного гриппа, то мир накрывает вулканическим пеплом, то в мексиканском заливе плавает одна нефть, то где-то затопило по самое «не хочу». Взрыв – вообще праздник для новостей... А иначе о чем говорить?! Что показывать? Зритель решит, что везде благодать, и только он по уши сами знаете в чем. Это – с одной стороны. А с другой – реально страшно от того, что завтра уже конец света. Как пел импозантный певец Вилли Токарев: «Небоскребы, небоскребы, а я маленький такой, то мне скучно, то мне грустно, то теряю свой покой». Друзья, делайте выводы, тем более что доктор из Австралии, Дэвид Данстен, уже установил, что те, кто регулярно в течение дня смотрит телевизор более 4 часов, увеличивают риск стать жертвой сердечно-сосудистого заболевания на 80%! Интересно было бы подсчитать, на сколько процентов снижают этот риск те, кто регулярно читает «Предупреждение Плюс»?..

Пока я писал эти строки, в редакцию позвонила читательница из Белоруссии с вопросом по книгам серии «Библиотека «ЗОЖ» и рассказала, что ее папа раньше ни в какие «народные средства» не верил и к 70 годам нажил приличный «букет». Дочь приобщила его к нашему журналу и сама поразилась, как через некоторое вре-

мя отец увлекся йогой и другими физическими комплексами, при помощи средств фитотерапии от доктора Печеневского избавился от камней в почках, нормализовал давление и вообще стал регулярно требовать «Предупреждение Плюс», говорит, «интересно читать».

И то правда, мы пишем о рубахах. Вот и в нынешнем номере, посвященном рубрике «Домашний доктор», масса полезных материалов по темам *«Болезни органов кровообращения»* с комментариями врача-терапевта Зульфии Гусейновой, к.м.н., *«Болезни органов дыхания и уха, горла, носа»* с комментариями врача-отоларинголога Галины Клюенковой (ее же вступительная статья к этой главе о сенной лихорадке), «Болезни мужские и женские» с комментариями врача-фитотерапевта Александра Печеневского (вступительный материал о хроническом простатите от профессора Семена Ройзмана), *«Болезни печени и желчевыводящих путей»*, а также *«Болезни почек и мочевыводящих путей»* комментировал тот же Печеневский, *«Болезни кожи»* предваряет материал Барият Елисеевой о том, что делать, если вы подцепили клеща, *«Болезни суставов»* с комментариями врача Анатолия Ванина и, наконец, *«Болезни хирургические»* с комментариями хирурга Василия Капралова. Последняя глава начинается материалом Василия Никитовича об интимной гигиене. Это – первый, но далеко не последний профилактический материал.

Пишите нам. Наш адрес:

101000 Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс».

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий, 6 -й номер журнала выйдет 17 июня 2010 г.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

ПОМОЖЕТ ЛЬНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Сердечная недостаточность

Проблема сердечной недостаточности наверняка волнует очень многих читателей. И это не случайно – ведь нарушение тонуса сердечной мышцы, а следовательно, и нарушение ритма сердца является прямым следствием гипертонической болезни. А больных гипертонией у нас в России ни много ни мало – 23 млн человек.

У большинства, страдающих *сердечной недостаточностью*, наблюдается хроническая форма заболевания. В этом случае явления сердечной недостаточности развиваются исподволь, возникают нерезко, в связи с чем больные нередко обращаются за помощью с опозданием.

О возникновении сердечной недостаточности прежде всего сигнализирует *одышка*. Патологической считают одышку, которая ощущается при физических усилиях, прежде ее не вызывавших. Дру-

гими словами, если при умеренном или небольшом физическом усилии человек вынужден дышать столь часто и трудно, как если бы он преодолевал значительно большую нагрузку, это несоответствие заставляет подозревать связь одышки с болезнью.

Для лечения сердечной недостаточности существует достаточно много лекарственных препаратов. Но мало кто знает, какими целебными свойствами обладают некоторые растения, позволяющие нормализовать сердечный ритм и устранить одышку. Именно таким растением является **льнянка обыкновенная**.

Растение это наверняка знакомо многим, но мало кто знает, насколько оно целебно. В аптеках льнянку среди лекарственных трав вы не встретите, да и травники, имеющие значительный опыт по сбору лекарственного сырья, почти ничего не знают о ней. А известна льнянка своими желтыми цветочками, или, как их называют дети и взрослые, «собачки» (или еще говорят «львиный зев»).

Растение достигает высоты до 90 см. Стебель простой с линейно-ланцетными листьями и бело-желтыми цветками. Цветки со шпорами и закрытым зевом желтого, желто-оранжевого цвета, собранные в густые конечные суживающиеся кисти с прилистниками, имеют своеобразную форму; плод – коробочка с плоскими черными семенами. Льнянка обладает достаточно широким спектром действия, благодаря чему находит применение в качестве *слабительного, мочегонного, желчегонного средства*, а также средства от *одышки, водянки, желтухи, головной боли*, при *вздутии кишечника, запорах* (даже хронических, если принимать продолжительное время), при *атонии* (слабости) *кишечника, глистах*, при *головокружениях со рвотой, недержании мочи, диатезе и кожных болезнях*, а также как *желудочное* средство. Льнянка обладает *противовоспалительным* и *противогеморройным* действием.

ПРИМЕНЕНИЕ ЛЬНЯНКИ ОБЫКНОВЕННОЙ

Льнянка является неплохим *кардиотоническим* средством, улучшает работу сердца: *повышает тонус сердечной*

мышцы, усиливает сердечные сокращения и увеличивает их амплитуду, а также *скорость кровотока*. И еще следует помнить о том, что при длительном употреблении льнянка ***повышает давление***. У гипотоников самочувствие значительно улучшается, появляются силы и бодрость, но гипертоники должны проявлять осторожность или применять льнянку в комплексе с гипотензивными (понижающими давление) лекарственными травами, такими, как, например, сушеница, спорыш, пустырник, подорожник и др.

Прежде всего следует помнить о строгом соблюдении дозировки, поскольку передозировка может вызвать нежелательные результаты.

Итак, возьмем 2 ч. ложки (без верха) сухого измельченного порошка льнянки, заварим стаканом крутого кипятка, укутав, настаиваем 2 часа, процеживаем. Принимаем по 1 ст. ложке отвара 4 раза в день независимо от еды.

Можно приготовить сбор трав, позволяющих *улучшить работу сердца*:

Льнянка обыкновенная – 3 части, клевер красный – 2 части, донник желтый – 2 части, боярышник кроваво-красный (цветки, плоды) – 2 части, мелисса лимонная – 2 части, пустырник сердечный – 1 часть.

Все травы хорошо перемешать, 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л крутого кипятка, укутав, настаивать 2 часа, процедить. Это доза на два дня. В день выпивать по одному стакану отвара за 3-4 приема за 15-20 минут до еды.

При *головной боли* льнянку можно пить как отдельно, так и в комплексе с травами: клевер, душица, зверобой, ясноткa.

Клевер, льнянка – по 2 части, остальные травы – по 1 части. Заварить 1 ст. ложку сбора на 1 стакан кипятка, пить по 1/3 или 1/4 стакана за 15-20 минут до еды 3-4 раза в день.

При *колитах, атонии* (слабости) *кишечника, вздутии живота* рекомендуется применять отвар льнянки как нежнейшее средство, регулирующее функциональную деятельность желудка и кишечника.

1 ст. ложку заливают стаканом кипятка, настаивают под крышкой, пока не остынет. Принимают несколько раз в день по 1 ст. ложке, остаток выпивают на ночь.

Этот настой обладает, как уже говорилось выше, *желчегонным* и *легким мочегонным* действием. Используется он непродолжительно – 1-2 недели.

Для более продолжительного лечения, с двух-трехмесячным курсом, желательно класть 2 ч. ложки на стакан кипятка, заваривать и пить утром и днем по 50 мл, остальные 100 мл выпить на ночь.

Льнянка, как многие лекарственные травы, обладает *противовоспалительным* действием. Хорошие результаты дает применение растения при *воспалении мочевого пузыря* (цистите) и *мочевыводящих путей*, особенно если воспалительный процесс застигнут в самом начале.

Настой готовится из 2 ч. ложек листьев вместе с цветками на стакан крутого кипятка. Пить по 50 мл 3-4 раза в день. Курс лечения – 5 недель.

При некоторых заболеваниях льнянка просто незаменима. В частности, при *мышечной дистрофии, грибковых поражениях слизистой рта, гнойной форме пародонтоза* очень рекомендуется применять эту траву.

В сочетании с другими травами, такими, как гусиная лапчатка, зверобой, шалфей, хвощ, льнянка дает великолепные результаты при лечении *гнойного пародонтоза*. Лучшее средство трудно даже представить.

Льнянка – 3 части, гусиная лапчатка – 2 части, остальные – по одной. Травы перемешать, заварить 2-3 ст. ложки сбора на стакан кипятка, настоять, охладить до температуры тела. По 1 ч. ложке отвара держать во рту, как ванночки для десен.

Как *желчегонное* и *противовоспалительное* средство льнянка может быть использована в комплексе с другими травами при заболеваниях печени и желчных путей. В частности, для лечения *холецистита* и для улучшения состояния печени можно порекомендовать такой сбор:

льнянка, яснотка, душица, мокрица, гусиная лапчатка, подорожник, кошачья лапка или бессмертник.

Травы можно брать поровну, заваривать, как обычно, из расчета: 1 ст. ложка сбора на 1 стакан кипятка, пить по 1/3 или 1/4 стакана за 15-20 минут до еды 3-4 раза в день. Курс лечения – 3-5 недель.

При *ангине* льнянку хорошо применять для полоскания горла. Можно сделать сбор из трав:

льнянка, яснотка, календула, ромашка, шалфей – всех поровну. Заваривать 2-3 ст. ложки на 1 стакан кипятка и этим отваром полоскать горло.

При *геморрое* льнянку употребляют внутрь и наружно для смазывания геморроидальных шишек.

Для приема внутрь делают отвар:

1 ст. ложка на стакан кипятка (можно составить сбор, включив в него почечуйник, пастушью сумку, крапиву). Курс лечения – 4-5 недель.

Наружно льнянку применяют в виде мази, которую можно приготовить из свежей или сухой травы.

1) Для изготовления мази из **свежей травы** выжимают сок и смешивают со сливочным маслом или (без выжимания сока)

берут 2 части свежей травы, нагревают с 5 частями свиного сала до испарения воды, процеживают и выжимают.

2) Из **сухой травы** мазь готовят так:

2 части травы опрыскивают 1 частью спирта и оставляют на несколько часов в закрытом сосуде и в теплом месте. Затем прибавляют 10 частей свиного сала, нагревают в открытой посуде на водяной бане до тех пор, пока весь спирт не удалится, выжимают и процеживают.

Отваром травы льнянки (2 ст. ложки на 2 стакана кипятка) можно промывать *воспаленные глаза*; настоем травы на теплой воде (в течение 8 часов) делают примочки при *грибковых заболеваниях* и *лишаях*, а также для лучшего *роста волос*. То же самое применяют и при *диатезе*.

При *недержании мочи* льнянку можно пить как отдельно, так и в сочетании с листом брусники 1:1. Заваривать и принимать по известной схеме.

Татьяна НИКОЛЬСКАЯ,
кандидат биологических наук, фитотерапевт.

Желающие задать Татьяне Евгеньевне вопросы могут позвонить по телефону 8-496-425-81-59 с 19 до 20 часов московского времени.

ВЫРАЩИВАЙТЕ ЛАНДЫШ НА ОГОРОДЕ

Боли в сердце

Ландышевые капли хорошо помогают от *сердечной боли*. Правда, ландыш теперь занесен в Красную книгу. Но я знаю людей, которые выращивают ландыш на грядках в огороде.

Изготавливаются капли следующим образом:

стебли **ландыша** прополоскать под струей холодной воды, слегка подсушить, снять цветочки и поместить их в сухую чистую пол-литровую банку слоями: слой цветочков, слой сахара, и так доверху.

Сверху засыпать сахаром и закрыть полиэтиленовой крышкой. Убрать банку в темное место.

Через месяц цветочки покрываются зеленоватой жидкостью. Принимать ее 3 раза в день по 1 ст. ложке после еды. Если желудок позволяет, то можно 1 ч. ложку жидкости вместе с цветочками разжевать и проглотить.

Боли в сердце прекращаются быстро, будто рукой снимает.

Сухачева П.К.,
вестник «ЗОЖ» № 8, 2005 г.

Комментарий Зульфии Гусейновой: Рецепт Сухачевой П.К. хорош для больных с *сердечно-сосудистой патологией*. В состав **ландыша** входит сердечный гликозид, который усиливает сердечную деятельность, улучшает кровоток сердечной мышцы, уменьшает отеки, обладает мочегонным эффектом. Кроме того, ландыш успокаивающе действует на центральную нервную систему, в связи с чем широко применяется при различных *неврозах*. Сочетание с валерианой и пустырником помогает также при *бессоннице*.

Однако следует отметить, что у ландыша есть противопоказания: его нельзя применять при острых *миокардитах, заболеваниях щитовидной железы, беременности*.

ЕЛ БОБЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Гипертония

Три года назад перенес *гипертонический криз*, с тех пор стал регулярно измерять давление. Попал в больницу. Ана-

лиз крови показал повышенный уровень холестерина. Стал читать всевозможную медицинскую литературу, справочники, искать народные рецепты.

Поскольку при росте 176 см весил 94 кг, заставил себя сесть на диету, но холестерин не снижался. Однажды прочитал заметку про **бобы**. В ней говорилось, что у людей, съедающих около 300 г бобов в день (даже в консервированном виде), понижается уровень холестерина в крови минимум на 15% в течение недели. Стабилизируется также уровень сахара.

Вначале я ел консервированные бобы по 200 г в день, поскольку дело было зимой. А в мае купил семена бобов и посадил их на даче. По мере созревания в течение месяца ел их свежими. В сентябре повторно сделал анализ на холестерин. Оказался в норме.

Отложил часть бобов на семена, а остальные время от времени распаривал кипятком и ел в течение зимы. Эту процедуру делаю уже третий год. Сейчас холестерин в норме, вес снизился до 74 кг, артериальное давление стабилизировалось – 120/75. Таким его и стараюсь держать.

Савинов Н.Б.,
вестник «ЗОЖ» № 8, 2005 г.

З.Г.: *Стабилизация артериального давления* у автора письма, вероятнее всего, связана со снижением веса и соблюдением диеты, а не с действием бобов. Хотя следует отметить, что в бобовых содержится большое количество белков, витаминов группы В и Р и низкое содержание жиров. В связи с чем ежедневное потребление по 200 г бобовых снижает калорийность рациона за счет эффекта насыщения, восполняет запас витаминов. Снижение уровня холестерина связано с уменьшением потребляемых жиров и снижением массы тела.

КЕФИР СНИЗИТ ДАВЛЕНИЕ

Гипертония, очищение сосудов

Родился и вырос я в Киргизии. Наш край богат лекарственными растениями и оригинальными способами лечения, где переплетены традиции Тибета и учение Авиценны. Всю

жизнь проработал заготовителем в совхозе и объездил всю Среднюю Азию, заглядывал в затаенные уголки, где порой и про электрическую лампочку не слышали. За это время собрал множество рецептов народной медицины. Вот два из них:

В стакан **кефира** нужно добавить чайную ложку **корицы** и тщательно перемешать. Это прекрасное средство для *снижения давления*. Пить следует ежедневно по стакану в день. Курс – две недели.

Людям моего возраста (мне 57 лет) могу порекомендовать сбор, полезный при сердечно-сосудистых заболеваниях, а также усиливающий функции всех выделительных систем организма (печени, почек, кишечника). В этот состав входят: **ромашка, зверобой, бессмертник, березовые почки, лист земляники** (по 100 г).

Нужно взять по 100 г каждой травы, 2 ст. ложки смеси залить 400 мл кипятка, настаивать в термосе ночь. Принимать по 100-200 г за 20 минут до еды в течение 50 дней. Курс проводят один раз в год.

Этот настой также улучшает обмен веществ, гибкость суставов, лечит ожирение и ревматизм. Противопоказаний в применении этого сбора нет.

Кондрашкин А.П.,
вестник «ЗОЖ» № 10, 2005 г.

З.Г.: Следует отметить, что **кефир** обладает *легким мочегонным* эффектом, что способствует некоторому *снижению давления*. Однако прямого влияния на сердечную мышцу не оказывает.

Сбор трав, указанный во второй части рекомендации, действительно обладает прекрасным *противовоспалительным* эффектом, *седативным* и *сосудорасширяющим* действием, что улучшает *обмен веществ* и *нормализует артериальное давление*.

ВКУСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

Гипертония

Если у вас *повышенное давление*, попробуйте вместо таблеток более вкусное лечение. Например:

смешайте свежевыжатый сок свеклы с медом в равных частях и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Прекрасно снижает давление сок **черноплодной рябины**. Принимайте его по 50 мл 3 раза в день. Если есть время, побалуйте себя более изысканным угощением:

возьмите стакан свекольного сока, добавьте стакан морковного, полстакана сока хрена, сок 3 лимонов и стакан меда. Тщательно перемешайте, желательно деревянной ложечкой, выложите в посуду из темного стекла и поставьте в холодильник. Принимайте по 1 ст. ложке этой чудо-смеси 3 раза в день.

Назирова Г.Г.,
вестник «ЗОЖ» № 11, 2005 г.

З.Г.: Экстракт плодов **черноплодной рябины** используется при *гипертонической* болезни и заболеваниях *щитовидной железы*, так как в зрелых плодах содержится много витамина Р, органических кислот, аскорбиновой кислоты, много йода, что оказывает тонизирующее влияние на стенку сосуда, улучшая питание в органах и тканях. Применение же свежевыжатого **свекольного сока с медом** вряд ли снизит артериальное давление. Скорее всего, положительное влияние окажет воздействие меда, как успокаивающее действие на центральную нервную систему. К тому же рецепт хорош при *кишечных* заболеваниях, *авитаминозах*, особенно в сочетании с **морковным и лимонным** соками.

АРОМАТНАЯ «ДАЧНАЯ» ВАННА

Гипертония, снятие усталости

Есть хороший способ снять усталость, *понизить давление*, когда вы находитесь на даче, – лекарство всегда под рукой.

Возьмите горсть свежей **мяты** и полную горсть листьев **свежей смородины** со стеблями (зимой – су-

хих), заварите в 3 л кипятка, настаивайте 12 часов. Вылейте настой в ванну, добавьте воды, чтобы был цвет чая. Температура – до 40-42 градусов.

Принимайте ванну 15-20 минут. И нервы успокоятся, и давление придет в норму.

Гарипова Ф.Г.,
вестник «ЗОЖ» № 10, 2005 г.

З.Г.: Рецепт Гариповой с **мятой** и **свежей смородиной,** добавленными в ванну, действительно является прекрасным средством снятия усталости. **Мята** обладает прекрасным седативным эффектом, расслабляет мускулатуру, расширяет сосуды, с чем может быть связано некоторое *снижение артериального давления*. Однако при высоких цифрах давления во избежание осложнений применять ванну категорически запрещено.

БОЛИТ ГОЛОВА? ПОПРОБУЙТЕ КАПУСТНЫЕ ЛИСТЬЯ

Головные боли

Если болит *голова*, можно обойтись и без лекарств.

На ночь следует обложить голову – затылок, виски и лоб – свежими **капустными листьями**, обвязать голову эластичным бинтом или платком.

Выключить радио, телевизор и телефон, лечь и расслабиться. Вначале может показаться, что боль усилилась, но она незаметно утихнет.

Колбенева Н.И.,
вестник «ЗОЖ» № 11, 2005 г.

З.Г.: Капустные листья вряд ли окажут положительный эффект при головной боли, а вот физическое отсутствие слуховых и зрительных раздражителей, а также давящая повязка на голову вполне могут уменьшить *головную боль*, особенно если это боли *мигренозного* характера.

ПАСЛЕН ПОМОГАЕТ ПРИ ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ

Головокружения, головные боли

А от *головной боли* и *головокружения* хорошо помогают плоды **паслена**, который обычно часто встречается возле огородов. Черные ягоды, похожие на смородину,

нужно заварить и кипятить минут 20 (на 1 стакан ягод примерно 1 л воды). Остудить, намочить в отваре полотенце и замотать им голову на ночь.

Можно вообще ежедневно мыть голову пасленовым отваром и, не вытирая, заматывать полотенцем. А когда станет немного легче, процедуру проводить один-два раза в месяц.

Лачихин В.К.,
вестник «ЗОЖ» № 8, 2005 г.

ЦЕЛЕБНОЕ ПИТЬЕ

Инсульт

Двадцать лет назад я перенесла *инсульт*. Через месяц после выписки из больницы мне дали рецепт, который, считаю, помог встать на ноги.

Возьмите по 100 г березовых почек, бессмертника, зверобоя, ромашки, измельчите в кофемолке, смешайте, пересыпьте в стеклянную банку с притертой крышкой. Заварите в термосе 1 ст. ложку смеси на 0,5 л кипятка, настаивайте 3 часа, можно дольше. Процедите через тонкую тряпочку.

Принимайте на ночь перед сном 1 стакан в горячем виде с 1 ч. ложкой меда, а утром – второй стакан, тоже с медом, за 30 минут до еды.

Курс лечения – 1,5 месяца, пока не примете всю смесь.

Ушкалова Г.П.,
вестник «ЗОЖ» № 8, 2005 г.

З.Г.: Рецепт читательницы применим при патологии *сердечно-сосудистой* системы, так как в состав его входят травы, обладающие сосудорасширяющим, мочегонным и седативным эффектом. Кроме того, **зверобой, ромашка** ока-

зывают противовоспалительный эффект, уменьшают отек тканей и улучшают кровоток. Все это весьма плодотворно влияет на пациентов с *артериальной гипертензией*, после перенесенных *инсультов и инфарктов*.

И ПАМЯТЬ НИКОГДА НАМ НЕ ИЗМЕНИТ

Склероз сосудов головного мозга

Склероз начинает развиваться обычно после 40 лет. Как перейдешь этот возрастной рубеж, полезно пить натощак сок **сырой картошки**.

Средней величины картофелину хорошо вымыть, обсушить, натереть на терке вместе с кожурой. Выжать сок, размешать, чтобы в нем не было осадка, и выпить.

А еще при *склерозе сосудов головного мозга* полезно принимать отвар **коры рябины**.

200 г измельченной коры залить 0,5 л воды. Кипятить 2 часа, остудить, процедить, принимать по 1 ст. ложке перед едой 3 раза в день.

Мурадова Н.Н.,
вестник «ЗОЖ» № 10, 2005 г.

КАК МНЕ ЗОЛОТОЙ УС ПОМОГ

Укрепление сердечной мышцы

На себе почувствовал очищающее и сосудоукрепляющее действие **золотого уса**. Применяя спиртовую вытяжку из него, можно значительно улучшить работу сердца.

Свое лекарство я приготовил из горизонтальных побегов золотого уса.

Измельчите 12-19 усиков растения, залейте 0,5 л 70%-ного спирта или водки, выдержите 2 недели в темном месте, периодически взбалтывая. Процедите и перелейте в удобную емкость.

Принимайте настойку 3 раза в день за 20 минут до еды по 15 капель, разбавляя в 100 мл воды.

Курс лечения – 10 дней. Его можно повторить через 5 дней. Лечение будет более эффективным, если принимать препарат в одно и то же время.

Болотненко А.В.,
вестник «ЗОЖ» № 12, 2005 г.

З.Г.: Золотой ус издревле считался прекрасным средством при *патологии желудочно-кишечного тракта*, *сахарном диабете* и обмена веществ. Золотой ус обладает *противовоспалительным* эффектом, подавляя патогенную микрофлору, обладает *спазмолитическим* эффектом, уменьшая *болевой синдром*, нормализует *кислотно-щелочной состав*, с чем связан его очищающий эффект. Спиртовая настойка приводит к *расширению сосудов, уменьшению отеков, обладает тонизирующим действием на сосуды.*

ГОРИЦВЕТ СПАС ОТ ТАХИКАРДИИ

Тахикардия

Мучили меня приступы *тахикардии*. Лекарства не помогали, обратилась к народной медицине.

Вскипятила стакан воды, потом убавила огонь и засыпала 1 ч. ложку травы **горицвета**. Кипятила 2-3 минуты на медленном огне, затем закрыла крышкой, дала настояться примерно в течение часа, процедила. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

Вскоре приступы прекратились, и я забыла про лекарственные препараты.

Крылова Е.В.,
вестник «ЗОЖ» № 12, 2005 г.

З.Г.: В состав **горицвета** входит сердечный гликозид, который обладает положительным влиянием на *сердечную мышцу*, *уменьшает частоту сердечных сокращений*, снижает возбудимость сердечной мышцы, а также обладает успокаивающим, мочегонным действием. Поэтому его применение при *тахикардии* весьма оправданно. Кроме того, горицвет – пре-

красное средство при *бессоннице, неврозах, вегетативной дистонии*. Входит в состав таких препаратов, как «адонис бром» и «кардиовален».

ОТ ШУМА В УШАХ

Шум в ушах

В рубрике «Отзовитесь!» нередко появляются просьбы помочь излечиться от *шума в ушах*. Что это такое, я знаю по себе.

Мне больше всего помог массаж ушей. Разогревала руки и ладони и делала упражнения по 8-15 раз, которые мне очень помогли.

Основные упражнения:

Потрите уши вперед-назад. Затем круговыми движениями разотрите ямки под мочками ушей. Положите ладони на уши, пальцы к затылку, приподнимите ладони и быстро прижмите их к ушам.

Следующее упражнение: потихоньку потяните мочки ушей вниз. Вложите средний палец в ушную раковину и мягко потяните ухо в направлении от слухового прохода. Захватите рукой ушную раковину и делайте круговые движения по часовой и против часовой стрелки.

После любых массажных упражнений нужно непременно погладить ушные раковины и вокруг них.

А еще при шуме в ушах помогает настой **укропа**.

Возьмите горсточку сухого укропа, залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 30 минут (лучше в термосе) и пейте по 0,5 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс – 1,5-2 месяца.

Ну и последнее – наружное лечение. Можно закапывать в уши отвар веток **ежевики**. Для этого прокипятите

100 г веток в 0,5 л воды до уменьшения ее объема наполовину. Затем процедите, остудите и используйте для закапывания.

Если вы решительно хотите избавиться от шума в ушах, комплексное лечение вам поможет.

Шустова Н.А.,
вестник «ЗОЖ» № 12, 2005 г.

З.Г.: Проведение **массажа** ушей, вероятнее всего, усиливает кровоток и активизирует рецепторы, расположенные в мочках ушей. В связи с чем *усиливается кровоток* в сосудах шеи и головы и, возможно, избавит вас *от шума в ушах*. Применение же **укропа** с этой же целью, особенно в виде настоев и настоек за счет входящих в него эфирных масел *расширяет сосуды, обладает мочегонным* эффектом. Средство вполне применимо для улучшения *кровотока головного мозга*, а также для *снижения артериального давления*. Эффект от закапывания отвара **ежевики** с целью уменьшения шума в ушах, возможно, связан с противовоспалительным, ранозаживляющим и мочегонным свойством ежевики. Применение его оправданно при воспалительных заболеваниях, сопровождающихся шумом в ушах. А в сочетании с **боярышником**, **чабрецом** обладает прекрасным седативным эффектом и нормализует сон.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

КАК СПАСТИСЬ ОТ СЕННОЙ ЛИХОРАДКИ

Аллергический риносинусит сезонный

«ПР+»: Каждую весну с наступлением теплых солнечных дней начинает просыпаться природа. Вроде бы можно только радоваться: зима позади. Ан нет! Для определенной части населения начинаются страшные страдания, сопровождаемые сильным насморком, отечностью век, слезотечением и другими весьма неприятными вещами. А причина тут простая. После зимней спячки оживает все вокруг: начинается буйное цветение трав, кустарников, деревьев. Причем этот процесс не ограничивается только весенними месяцами, он не затухает вплоть до глубокой осени, а значит, и проблемы аллергиков не исчезают до конца всего этого периода. Поэтому мы обратились к нашему постоянному автору, врачу-отоларингологу высшей категории Галине Николаевне КЛЮЕНКОВОЙ с просьбой рассказать о такой весенней злободневной теме, как *сезонная аллергия,* или *риносинусит.*

В народе ее еще называют *сенной лихорадкой,* и вызывается она пыльцой ветроопыляемых растений. Пыльца этих растений имеет очень мелкие размеры – от 10 до 50 микрон, выделяется в огромном количестве и легко разносится ветром на большие расстояния. Обычно определяются три периода подъема содержания пыльцы в воздухе: **весенний** (цветение деревьев), **летний** (цветение луговых трав), **осенний** (цветение сорных трав).

Примерный календарь цветения деревьев и трав средней полосы России:

Ольха, орешник, ива, вяз – 15-30 апреля
Осина, тополь – 15-30 апреля
Береза, клен – 1-20 мая
Сосна – 25-мая-5 июня
Одуванчик – 5-15 июня
Лисохвост – 5-26 июня
Липа – 20 июня-5 июля
Дуб – 22-24 мая
Пырей, овсяница – 5-25 июля
Тимофеевка, мятлик – 5-25 июля
Полынь, амброзия, лебеда – 1-15 сентября.

Конечно, это приблизительные данные, зависящие от метеорологических условий, и сроки цветения могут смещаться в ту или другую сторону.

В определенное время года появляются зуд и жжение в полости носа, приступы чихания и обильные слизистые выделения из носа; слезотечение, отечность век, чувство инородного тела в глазах, светобоязнь. Нередко все это может сопровождаться общим недомоганием, разбитостью, сонливостью, головной болью, раздражительностью, иногда даже повышением температуры. Воспаление может распространяться на слуховые трубы, придаточные пазухи носа, глотку и гортань, может спуститься ниже к бронхам, вызвать кашель, одышку, затрудненное дыхание.

Для диагностики *аллерического риносинусита* важная роль принадлежит анамнезу, т.е. истории болезни. А именно: когда возникает заболевание, в какие сроки. Если симптомы *ринита* появляются в **конце мая** до **начала июня**, по-видимому, причиной аллергии является пыльца злаковых трав, в **конце апреля** и в **начале мая** – цветение деревьев. В **конце лета** – в период цветения сложноцветных и сорных трав.

Для точного определения причин появления риносинусита обычно ставят кожные аллергические пробы с набором распространенных в данной местности пыльцевых аллергенов. Самоизлечение от *сенного насморка*, как правило, не наступает, поэтому во всех странах существует много методов лечения этого заболевания. Однако первое, что должен сделать заболевший, это обратиться к аллергологу.

НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ АЛЛЕРГИИ

Антиаллергическим свойством обладает **свекольный** сок.

Натрите свеклу на мелкой терке и выжмите сок. Поставьте на сутки в теплое место. Слегка забродивший сок закапывайте в нос по 2-3 раза в день.

Хорошим средством от *аллергии* является **мумиё**.

Растворите в 1 литре теплой воды 1 г мумиё и пейте за 30 минут до еды утром: детям 1-3 лет – по 50 мл, 4-7 лет – 70 мл, взрослым – по 100 мл.

А можно использовать еще и такие рецепты:

заварите 2 ст. л коры калины 1 стаканом кипятка, нагрейте на слабом огне 20 минут, процедите. Разбавьте кипяченой водой до первоначального объема и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

Трава **череды трехраздельной** обладает хорошими антиаллергическими свойствами.

4-5 ст. ложек травы залейте 1 л кипятка, настаивайте ночь. Утром прокипятите еще 10 минут, немного остудите, процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Весной перед началом цветения растений в течение 4-6 недель необходимо обязательно принимать витамин С. По возможности больше употреблять свежих фруктов.

АСТМА ОТСТУПИЛА

Астма

На фоне хронического бронхита у меня развилась *астма*. Что делать, взялась за лечение!

Смешала 3 л молочной сыворотки, 100 г измельченных корней девясила, 100 г меда и поставила в горячую духовку, довела до кипения и в нежаркой духовке (100-150 градусов) держала 4 часа. Затем процедила, разлила по банкам и принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Пила, пока лекарство не закончилось, и вот уже несколько лет не знаю проблем.

Трофимова Д.С.,
вестник «ЗОЖ» № 9, 2005 г.

ВСЕГО ТРИ ЛИМОНА – И ГДЕ ТЫ, АНГИНА?

Ангина

От *ангины* мне помог следующий рецепт:

приготовьте три больших **лимона**. Из одного нужно выжать сок и выпить, ничем не запивая. Через 8-10 часов взять второй лимон, также выжать сок и выпить.

Эту процедуру повторить и с третьим лимоном.

Коченова Р.А.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2005 г.

Комментарий Галины Клюенковой: Каждый знает «бабушкин рецепт» лечения *простуды*, когда принимают **лимон с медом**. Лимон действует как охлаждающее, *мочегонное*, *жаропонижающее* средство, к тому же выводит *токсины* из организма. Однако при воспалении в горле лучше разводить его водой,

сок 1 лимона развести в 500 мл воды и пить как можно больше.

При небольшом воспалении при начальных симптомах *простуды* этого бывает вполне достаточно. **Лимон** содержит минеральные элементы и витамины, включая калий, витамины А, В, С и эфирные масла, обладает антисептическим, бактерицидным и противогрибковым свойствами. Ежедневный утренний прием небольшого количества лимонного сока – это хороший способ профилактики простудных заболеваний.

А **мед** всегда считался первым средством при *гриппе*, *ангинах* и прочих *простудных* заболеваниях. Недаром говорили: «На мед всякий льнет». Он содержит в себе необходимый для человека марганец, магний, железо, обладает прекрасными *противовоспалительным*, *общеукрепляющим*, *успокаивающим* свойствами.

При *ангинах, тонзиллитах, фарингитах* можно приготовить медовое полоскание:

разведите 1 ч. ложку меда в стакане теплой кипяченой воды, полощите больное горло несколько раз в день.

КОМПРЕСС С МЕНОВАЗИНОМ ВЫЛЕЧИЛ АНГИНУ

Ангина

Предлагаю свое испытанное средство для лечения *ангины* – компресс с **меновазином**. Это недорогой препарат, продается в аптеке.

Сложите полотенце или салфетку из ткани, намочите водой и хорошо отожмите. Наложите на больное место, сверху вдоль компресса налейте 2-3 ч. ложки меновазина (именно на ткань, а не на кожу!), закройте пленкой, ватой и завяжите теплым платком. Держите не менее 2 часов, можно оставить на ночь.

Михайлова Н.Е.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2005 г.

Г.К.: Меновазин представляет собой комбинированный препарат, содержащий ментол, новокаин, анестезин и спирт этиловый 70%-ный. Он оказывает местное обезболивающее действие. Применяется при *невралгиях, мышечных и суставных болях*. Конечно, можно применять его и в виде компресса как согревающее при заболеваниях горла. Но только одним компрессом вы вряд ли вылечите *ангину*. Все-таки это общее инфекционное заболевание.

ОБОШЛИСЬ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

Ангина фолликулярная, тонзиллит

У моей дочери Марины в детстве было никудышное горло: то *ангина* привяжется, то *тонзиллит*. Врачи разводили руками и в один голос говорили: «Надо удалять гланды». Кому же хочется класть своего ребенка на операционный стол! Решила я попробовать полечить дочку народными средствами. Вот что делала.

Брала бордовую свеклу, обрезала «хвостики», тщательно мыла щеткой и натирала вместе с кожурой на крупной терке. Затем клала кашицу в эмалированную кастрюлю и заливала крутым кипятком в соотношении 1:1. Накрывала крышкой, настаивала 6-7 часов, процеживала.

Стоило дочке заболеть фолликулярной ангиной, сразу же давала ей это полоскание – по 1 стакану через каждые 2 часа. А при тонзиллите Марина полоскала горло 3-4 раза в день.

Сейчас моей дочери 43 года, об операции и думать забыли.

Адрес: Биткиной Светлане Ивановне, 125475 г. Москва, ул. Зеленоградская, д. 33, кор. 4, кв. 296.

Г.К.: Лечебные свойства **свеклы** широко использовали еще древние врачи прошлого: Гиппократ, Авиценна, Парацельс. Они рекомендовали его при *малокровии, болезнях пищеварительных органов и лимфатических узлов* и при трудно *заживающих ранах*. Свекольный сок содержит богатый набор витаминов, микроэлементов и других веществ.

Сок свеклы – очень полезный сок. Вареная свекла в отличие от многих других овощей способна сохранять главные ценные свойства.

При болях в горле можно приготовить такое полоскание:

в стакан отжатого свекольного сока влить 1 ст. ложку яблочного уксуса и полоскать 5-6 раз в день, при этом делать 1 глоток.

При *насморке* с густыми выделениями

промыть вареным свекольным соком нос и закапывать по 5-6 капель 3 раза в день.

А при *хроническом насморке* с помощью пипетки нос следует промыть настоявшимся и забродившим отваром свеклы.

ЕСЛИ «СТРЕЛЯЕТ» В УХЕ

Боль в ухе

Предлагаю хороший, проверенный рецепт для тех, у кого «стреляет» в ухе.

1 ч. ложку цветков полыни залить примерно 70 мл спирта. Поставить в темное место на 10 дней, временами встряхивая состав. Затем смочить им вату, слегка ее отжать и вложить на ночь в ухо.

Максимум за 3 дня боль пройдет. На себе испытала.

Сулейманова К.Ш.,
вестник «ЗОЖ» № 8, 2005 г.

Г.К.: Полынь, как и любая трава, имеет целебные свойства. Она способствует *заживлению ран*, рассасывает различные припухлости и *уменьшает воспалительные процессы*. Наружно водный настой полыни горькой используют для *полоскания рта* с целью уничтожения дурного запаха и для обмываний, *примочек и компрессов при ушибах, припухлостях, гнойных ранах и язвах*. Лечебное действие вашего лекарства не только в траве **полыни,** но и в спирте, который действует как внутриушной компресс.

МОЙ РЕЦЕПТ ОТ БРОНХИТА

Бронхит

Расскажу, как я избавилась от *бронхита*.

Вскипятила 3 стакана воды, покрошила 2-3 дольки чеснока, добавила вьетнамского бальзама «Звездочка» со спичечную головку и сделала ингаляцию с этим составом.

После чего выпила таблетку мукалтина. После 2-3 процедур о бронхите забыла.

Мальцева И.В.,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2005 г.

Г.К.: Очень хороший рецепт. Вместо чеснока можно использовать **лук**, вместо звездочки – таблетку **валидола**, где тоже содержится ментол, и добавить 1 ч. ложку **питьевой соды**.

УРИНА ЛЕЧИТ ГАЙМОРИТ

Гайморит

Моя дочь страдала *гайморитом*. Болела голова, и нос всегда был заложен, особенно когда побудет на холоде. Одна женщина посоветовала ей взять:

200 мл своей урины, поставить на водяную баню и на слабом огне упарить ее, чтоб осталось меньше половины.

Эту тепленькую жидкость она закапывала в нос, запрокинув голову назад, так, чтобы попало прямо в горло. Жгло,

но она терпела. Процедуру повторяла до того момента, пока нос не начал дышать.

Скажете: не очень приятно. Отвечу: зато надежно. Испытано на моей дочери. Она выздоровела, а это самое главное!

Диденко Н.С.,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2005 г.

Г.К.: Не советую лечиться уриной.

НЕ СПЕШИТЕ С ПРОКОЛОМ

Гайморит

Я вырастила двоих детей, сейчас живу с дочерью и внуком. Хочу рассказать, как вылечилась от *гайморита*. Когда работала на металлургическом комбинате и до пенсии еще оставалось 15 лет, у меня стала сильно болеть голова. Пошла к медсестре, а та послала меня в поликлинику к отоларингологу и окулисту. Снимок показал затемнение, и врач назначил операцию, т.е. прокол. Выйдя из кабинета, присела на стул рядом с пожилой женщиной. Разговорились. Та рассказала, что ей уже делали несколько проколов, но *гайморит* вновь повторялся. Помогло же **каланхоэ.**

Я решила попробовать, тем более что дома у меня на подоконнике росло каланхоэ.

Нарезала его листики мелко-мелко, стала закладывать в ноздри, пока не начала чихать. Повторяла эту процедуру по три-четыре раза в день в течение нескольких дней.

Стало легче, я даже забросила лечение. Но неожиданно в носоглотке вновь стала собираться какая-то слизь. Потом вычитала в «ЗОЖ», что нос нужно промывать еще холодной водой. Стала промывать. Теперь все в порядке.

Терпиловская Р.В.,
вестник «ЗОЖ» № 8, 2005 г.

Г.К.: В быту **каланхоэ** нередко называют «комнатным женьшенем» или «деревом жизни». Клеточный сок, выделенный из стеблей свежих листьев каланхоэ, обладает противовоспалительным действием и, что немаловажно, не раздражает кожу и слизистые оболочки. Сок каланхоэ благодаря содержащим-

ся в нем флавоноидам, витамину С, дубильным веществам, органическим кислотам, различным ферментам, а также микро- и макроэлементам: железу, алюминию, меди, магнию, кремнию, марганцу, кальцию может оказывать ранозаживляющее, бактерицидное и противовоспалительное действие. Сок каланхоэ успешно применяется для лечения *трофических язв, экземы, фурункулов, пролежней, кожной сыпи, гнойных процессов, ожогов, эрозий* и т.д.

Как вылечить насморк?

Прежде чем закапать в нос сок **каланхоэ**, убедитесь в отсутствии на него аллергии.

Достаточно нанести его на кожу предплечья и немного втереть. Если через 1-2 дня реакции нет, можно закапывать.

Нужно быть осторожным, чтобы не повредить оболочку слизистой носа.

Для закапывания используйте свежеприготовленный сок, вводите по 3-5 капель в каждую ноздрю несколько раз в день.

А можно соединить:

сок **каланхоэ** и **алоэ** (1:1) хорошенько разболтать и закапывать в нос 3 раза в день.

Сок **каланхоэ** для лечения насморка можно также смешать с соком **лука.**

Для этого лук натрите на терке и отожмите сок через марлю. Смешайте 1 часть лукового сока и 2 части сока каланхоэ. Полученную смесь закапывайте в нос 3 раза в день.

Для лечения *насморка* у совсем маленьких детей эффективен отвар каланхоэ. Он обладает более мягким действием, чем сок. Только одним закапыванием сока каланхоэ вылечить *гайморит* невозможно, это дополнительный метод лечения, или применяется при насморке.

ОЧИСТКИ – НЕ В КОРЗИНУ, А В КАСТРЮЛЮ

Грипп, простуда, бронхит

Как ваша постоянная читательница берусь за перо, чтобы внести в общую копилку и свои рецепты. Первый — от *гриппа* или *простуды*.

Мелко нарежьте **пол-лимона**, большую головку **чеснока** разделите на дольки и нашинкуйте. Все сложите в пол-литровую банку и залейте холодной кипяченой водой. Пусть настоится в тепле в течение суток. Полученное лекарство храните в холодильнике. Пить нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Для профилактики желательно принимать настойку 2 раза в год — весной и осенью.

Если вы промерзли, придя домой, выпейте

1 стакан горячей воды, затем 1 ст. ложку подогретого рафинированного масла мелкими глотками, после этого не ешьте хотя бы 30 минут.

Обязательно наденьте на голые ноги шерстяные носки, и *простуда* пройдет.

От *бронхита* советую такое средство.

Картофельные очистки вымойте под проточной водой и прокипятите в кастрюле минут 5-10 до размягчения. Воду слейте, разотрите скалкой шкурки до однородной массы и заверните в марлю. Компресс положите на грудь, сверху накройте полиэтиленом и газетой и прогревайтесь до остывания картофельной массы.

Затем снимите, положите очистки в полиэтиленовый мешочек: ими можно пользоваться несколько раз, предварительно подогрев на водяной бане.

Пронина Е. М.,
вестник «ЗОЖ» № 7, 2005 г.

«СЛАДКИЙ» ЛУК ОТ КАШЛЯ

Кашель

Если вас замучил *кашель*, попробуйте простой и эффективный рецепт, проверенный мною много раз.

Возьмите одну головку репчатого лука, мелко порежьте и положите ее в стакан. Засыпьте 2-3 ч. ложками сахара. Смесь должна настояться несколько часов, до тех пор, пока не начнет выделяться сок. Пейте по 1 ч. ложке 3-4 раза в день.

Дело-Боско Н.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2005 г.

ИЗ БАБУШКИНОЙ «КОПИЛКИ»

Кашель, насморк, боль в горле, потеря голоса

Моя бабушка – Трофимова Варвара Федоровна прожила 101 год. Здоровье у нее было отменное. Даже очков не носила. Нас, детей, было шестеро. Бабушка сама лечилась и нас, шестерых детей, врачевала старинными народными средствами.

Если у кого потечет из носа или начнется *кашель*, она поила настоем **чабреца**.

1 ст. ложку чабреца заварить 1 стаканом кипятка. Дать настояться, остудить, процедить. Пить по 1/4 стакана 2-3 раза в день. Можно и до, и после еды.

В нос при *насморке* тоже втягивали этот настой. Хорош чабрец и от головной боли: надо положить его в мешочек — и к изголовью, на ночь, дышать запахом.

Узнала я от бабушки чудо-рецепт при *потере голоса* и как лечить *больное горло*. Нужно пить настой травы **девясила**:

50 г предварительно измельченного корня девясила залить 0,5 л водки, настаивать 3 дня, периодически взбалтывая. Когда лекарство будет готово, 1/3 ч. ложки настоя, не торопясь, залейте в горло так, чтобы жидкость попала на левую и правую гланды.

Слегка покашляйте, но не глотайте настой, пусть он сам постепенно стечет. Во время обострения болезни проводите эту процедуру через каждый час. В этот период старайтесь не разговаривать.

Горбулева А.М.,
вестник «ЗОЖ» № 7, 2005 г.

Г.К.: Чабрец (тимьян, богородичная трава) хорошо известен во многих странах. Его применяют и как лекарственное средство, в пищевой промышленности в качестве приправы. К тому же **чабрец** — отличное антисептическое, бактерицидное средство, обладает успокоительным, болеутоляющим и мочегонным свойствами. Благодаря наличию эфирных масел чабрец используется при лечении заболеваний органов дыхания и простуд. В медицинской практике из **чабреца** готовят настойки, настои, отвары, масло и экстракты. Наиболее распространены настои.

Для их приготовления берут:

1 ст. ложку сухой травы или 2 ложки свежей, заливают стаканом кипятка, настаивают 2 часа в плотно закрытой посуде. Принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Кроме употребления внутрь при заболеваниях органов дыхания полезно с ним делать **ингаляции:**

2 ст. ложки чабреца залить 2 стаканами кипятка, немного настоять и дышать целебным паром 7-10 минут.

При *насморке* настоем чабреца можно промывать нос:

1 ст. ложка заваривается 1 стаканом кипятка, остужается, процеживается. Полученным настоем промывается нос и носоглотка.

Настоем чабреца полезно полоскать горло при *ангинах*. Маслом и экстрактом лечат *герпес и воспаления кожи*. Настой чабреца применяют и в русской бане для получения целебного и ароматного пара. Есть еще одно полезное свойство чабреца. Издавна его применяли для лечения *алкоголизма*. Считается, что он способствует выработке стойкого отвращения к спиртным напиткам. Для этого используют настой из 5 частей **чабреца** и 2 частей **полыни горькой**.

Заварите 5 ст. ложек сухой травы стаканом кипятка, дайте настояться. Процедите. Принимать следует по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды в течение 2-3 месяцев.

Девясил также широко используется в народной медицине. В основном это растение обладает *антимикробным*, *противовоспалительным*, *отхаркивающим*, *желчегонным* и *мочегонным* действием. Больное горло лучше полоскать отваром **корней девясила**. Готовят его следующим образом:

берут 1 ст. ложку сухих измельченных корней девясила, заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 30 минут, охлаждают, процеживают и принимают по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 1 час до еды и полощут горло 3-4 раза в день.

При заболевании горла водкой лучше не пользоваться, т.к. она вызывает лишнее раздражение слизистой.

А еще **девясил** рекомендуют использовать для приготовления каш, пудингов, пряников, супов, киселей, компотов и т. д. Достаточно к овсяным хлопьям добавить 2-3 ст. лож-

ки сушеных и измельченных корней девясила, и вы получите вкусную диетическую кашу.

ОТИТ СОВСЕМ ЗАБЫТ!

Отит

Я родила сына в 40 лет, но сидеть с малышом дома не могла, нужно было работать. Пришлось ребенка отдать в ясли. Как-то вечером, придя домой, заметила, что у него из уха течет гной. Сыночек стал плакать. На его плач пришла соседка, которая дала такой рецепт:

выжать из моркови (сорт «каротель») сок и смешать с растопленным сливочным маслом в пропорции 1:1. Подогреть на водяной бане, остудить, в теплом состоянии набрать в пипетку и закапать в ухо.

Затем камфарный спирт развести водой (50+50 мл), смочить в этом составе ватку и заложить за уши, надеть шапочку, предварительно дав ребенку половинку таблетки аспирина.

Мы выполнили все указания соседки. Сын заснул и проспал 18 часов. Процедуры делали в течение 5 дней. На 6-й выделения из уха совсем прекратились.

Попова Ю.В.,
вестник «ЗОЖ» № 7, 2005 г.

Г.К.: Эфирное масло тертой **моркови** неплохо растворяется в растительном масле, оказывает хорошее противовоспалительное действие и уменьшает боль. Но при *гноетечении* из *уха,* т.е. при перфорации барабанной перепонки, не рекомендуется закапывать масляные растворы в течение длительного времени. При катаральных средних *отитах* эта смесь помогает.

ОТ ОЗНОБА БОЛЬШЕ СТОПКИ НЕ СОВЕТУЮ

Простуда

При простудных заболеваниях всегда пользуюсь известным мне рецептом простейшей изумительной по вкусовым и лечебным качествам настойки.

В бутылку водки хорошего качества опустите небольшой стручок жгучего перца и две средние дольки чеснока. Настаивайте не менее 3 дней.

Заметил, как только озябну, выпиваю по приходе домой стопку этого напитка. Никакая простуда ко мне не «пристает» и даже уже начавшаяся не развивается.

Теперь у нас дома всегда стоит бутылка такой перцово-чесночно-водочной настойки. Элементарно и эффективно! Однако не больше одной стопки!

Михайлов С.А.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2005 г.

БЕРЕЗОВЫЙ КВАС В НАЧАЛЕ ВЕСНЫ

Простуда

У нас в Сибири еще холода, а на столе, как летом, окрошка из **березового** кваса. Чуть запершит в горле от *простуды* – несколько глоточков или пополоскать этим квасом горло, и недомогание проходит. Сколько же в березе полезных веществ! Заготавливаем сок летом, а пьем через несколько месяцев, потому что только тогда квас становится ядреным. Лучшие вкусовые качества – с конца зимы. Делаем его так:

в пластиковые бутылки заливаем березовый сок, на каждый литр кладем 1 ст. ложку сахара, по 7 изюминок темного кишмиша и ставим бутылки в прохладный подвал.

Пусть на дворе пока снег, квас и при пурге может быть хорош!

Лущенкова Е.П.,
вестник «ЗОЖ» № 7, 2005 г.

Г.К.: Березовый сок можно пить в свежем виде, а можно приготовить из него квас, березовую воду. Он оказывает оздоравливающее действие на весь организм, ведь это настоящий эликсир здоровья! Березовый сок стимулирует обмен веществ, способствует быстрому освобождению организма от *шлаков* и поэтому очень полезен при *интоксикациях* и за-

болеваниях, вызванных *нарушением обмена веществ*, особенно при онкологических заболеваниях.

В качестве лечебно-профилактического средства березовый сок принимают по одному стакану перед едой 3-4 раза в день в течение 2-3 недель.

При *хроническом насморке* желательно пить сок весной, когда «плачет береза».

Для приготовления **березового кваса**

нагрейте сок до 35 градусов и добавьте дрожжи. На 1 литр сока потребуется 15 граммов дрожжей, закройте и поставьте в холодное место. Через 4-5 дней квас готов. Хранить его следует в прохладном, темном месте.

Березовая вода:

разлейте свежий березовый сок в 3-литровые банки, положив на дно несколько кусочков ржаного хлеба. Храните в темном, прохладном месте.

ЗАБЫЛА ТЕТЯ ПРО НЕДУГ

Хронический тонзиллит

Расскажу, как моя тетя избавилась от *хронического тонзиллита*.

Полстакана меда смешивала с таким же количеством водки, разогревала на водяной бане.

Выпивала, сколько могла, и тут же ложилась в постель. Но желательно выпить за один прием.

Моей тете помогло с первого раза, а ведь обострения у нее были даже летом. С тех пор, как полечилась, про недуг забыла.

Узденова Р.,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2005 г.

«ПР+»: Если у вас есть вопросы к Галине Николаевне, вы можете связаться с ней по телефону 8 (916) 175-49-61.

БОЛЕЗНИ МУЖСКИЕ И ЖЕНСКИЕ

✉ *«В вашем журнале прочитал о простатите (№ 12, 2007 г.). Прошел 4 курса лечения. Первый диагноз – простатит, второй – тоже простатит, потом сделали катетеризацию, поставили диагноз: хроническое задержание мочи и последний диагноз: подозрение на простатит. Ходил к врачу 2 раза в год. С самого начала было много эхогенных зон и множество кальцинатов. Опасно ли это и как можно от них избавиться?*

Просьба полностью изменить адрес и фамилию. В нашем районе очень многие читают ваш журнал».

Иванов Е.В., г. Печора.

ПРИЧИНЫ ХРОНИЧЕСКОГО ПРОСТАТИТА

Хронический простатит в последние годы стал очень распространенным заболеванием. По статистическим данным, простатитом болеет каждый третий мужчина в возрасте старше 35 лет. Лечение хронического простатита может быть как очень простым, так и очень сложным, потому что больные надеются только на лечение, а сами забывают о профилактике, злоупотребляют алкоголем, курением, не выполняют гигиену половой жизни, врачебные предписания и т. д. Вы многое не написали мне, какими заболеваниями вы страдаете, сколько вам лет и прочее, а это при лечении имеет значение.

Причинами заболевания могут быть инфекции: грамположительная, грамотрицательная и специфическая микрофлора, а также такие инфекционные агенты, как L- формы бактерий, микоплазмы, хламидии, вирусы, трихомонады, и неинфекционные факторы – аутоиммунные, дисгормональные, вегето-сосудистые и другие. Предрасполагающими условиями развития хронического простатита являются нару-

шение режима половой жизни (прерывание, пролонгация полового акта, фрустрация, частые сношения или мастурбаторные акты, дизритмия половой жизни – чередование чрезмерно частых половых сношений с неравномерными, подчас длительными воздержаниями, сексуальная дисфункция), переохлаждение, сидячий образ жизни, такие заболевания, как уретрит, колликулит, эпидидимит, везикулит, спастический колит, проктосигмоидит, проктит, анусит, геморрой, холецистоангиохолит, хронический тонзиллит, ОРЗ, гриппозная инфекция, кариес зубов, эндоуретральные манипуляции, аллергозы, вторичная андрогенная недостаточность.

По современным данным, в клиническом течении простатита на первый план выступают функциональные сдвиги – сексуальные нарушения, репродуктивные изменения, труднокупируемые болевой, дизурический и психоневрологический синдромы. Они отрицательно сказываются на брачно-семейных отношениях, а также в работе. Так, многие с хроническим простатитом кроме основных жалоб (на общую слабость, быструю утомляемость, нарушение сна, боли, тяжесть в низу живота, зуд в области мочеиспускательного канала, промежности, заднего прохода, учащение мочеиспускания, ослабление адекватных эрекций, ускорение эякуляции, стертый или болезненный оргазм, понижение полового влечения) предъявляли жалобы на повышенную нервозность и навязчивые состояния, которые затрудняли уживчивость на работе и дома.

ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ПРОСТАТИТОВ

Для более эффективного лечения простатита он разделяется на 2 группы:

1. хронические простатиты, где преобладали инфекционные и специфические (стафилококк, стрептококк и др.) факторы;

2. хронические простатиты, где преобладали неспецифические факторы (переохлаждение, застойные явления в области малого таза, неправильное питание и образ жизни).

Питание и образ жизни.

При лечении хронических простатитов больной должен соблюдать рациональный режим питания, индивидуальный ритм труда, отдыха, половой жизни, нормализацию функций органов, участвующих в образовании мужских половых гормонов, устранение потенциальных очагов инфекции, соблюдение правил гигиены половой жизни, выполнять лечебную гимнастику.

При *половой дисфункции, связанной с нарушением обмена веществ и продукцией тестостерона*, в рацион необходимо вводить растительные жиры, содержащие жирорастворимые витамины А, Е, D (подсолнечное, кукурузное, арахисовое масла), продукты, содержащие каротин (морковь, свекла, тыква, абрикосы, алыча, урюк и др.), витамины группы В, С (черная смородина, цитрусовые, картофель, яблоки, груши, крыжовник и др.). Кроме этого больные должны употреблять мясо, яйца, творог. Из питания полностью исключить острые приправы, копчености, соления, маринады.

При инфекционных простатитах назначаются антибиотики, согласно чувствительности высеянной флоры, а также сульфаниламидные препараты и уросептики.

Антибиотики, сульфаниламиды, уросептики убивают микробную флору, как патогенную, так и нормальную, в то же время микрофитотерапия способствует восстановлению нарушенных воспалением процессов как местно, так и всего организма, особенно в сочетании с фитотерапией, которая назначается в виде микроклизм и сложных бальзамов. Также необходимо применение витаминов, микроэлементов, подсев в кишечник нормальной микрофлоры.

Малые дозы лекарственного сбора хорошо сочетаются с антибиотиками и уменьшают их побочные действия. Внутрь назначается микрофитотерапевтический сбор, обладающий:

- *противовоспалительными* (аир, береза, зверобой, календула, липа, подорожник, ромашка, толокнянка, тысячелистник),
- *спазмолитическими* (валериана, душица, календула),
- *десенсибилизирующими* (бузина, фиалка, череда),
- *болеутоляющими* и *рассасывающими* (аир, зверобой, календула) свойствами, а также лекарственные травы:

• *активирующие иммунную систему* (аир, береза, бузина, зверобой, подорожник, тысячелистник),

• *общеукрепляющие, повышающие резистентность* организма к заболеванию, а также *восстанавливающие микроциркуляцию в сосудах простаты* (аир, береза, бузина, душица, зверобой, липа, ромашка),

• *успокаивающие нервную систему* (боярышник, валериана, душица, календула, липа, ромашка),

• *улучшающие работу желудка, кишечника, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы* (аир, душица, зверобой, одуванчик, подорожник, ромашка, тысячелистник),

• *почек и мочевыводящих путей* (аир, береза, бузина, зверобой, календула, липа, ромашка, толокнянка, фиалка трехцветная, шиповник);

• хвощ полевой снимает *застойные явления в органах малого таза*.

ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТАТИТА 1-Й ГРУППЫ

Микрофитотерапевтический сбор, в граммах:

1. Аир болотный, корень – 20,0
2. Береза повислая, лист – 30,0
3. Боярышник кроваво-красный, цветки – 20,0
4. Бузина черная, цветки – 10,0
5. Валериана лекарственная, корень – 30,0
6. Душица обыкновенная, трава – 10,0
7. Зверобой продырявленный, трава – 30,0
8. Календула лекарственная, цветки – 30,0
9. Липа сердцевидная, цветки – 20,0
10. Одуванчик лекарственный, корень – 10,0
11. Подорожник большой, лист – 30,0
12. Ромашка аптечная, цветки – 30,0
13. Толокнянка, лист – 50,0
14. Тысячелистник обыкновенный, трава – 10,0
15. Фиалка трехцветная, трава – 10,0
16. Хвощ полевой, трава – 40,0
17. Череда трехраздельная, трава – 10,0
18. Шиповник коричный, плоды – 40,0

Взять 1/4 ч. ложки (0,5 г) сбора, залить 0,5 л крутого кипятка, настоять до 30 минут.

Это у вас получился **базовый настой.**

В *первый день* вы берете из базового настоя **всего 1 ч. ложку** и добавляете ее в 0,3 л очищенной (отстоявшейся) воды. У вас получился **настой для приема внутрь** на сутки.

Пить по полстакана 3 раза в день за 5-15 минут до еды. Пить медленно, мелкими глотками.

На *второй день* мы опять готовим базовый настой, но из него берем уже 1 ст. ложку настоя и добавляем ее в 0,3 л воды. Пить надо, как указано выше.

На *третий и во все последующие дни* берем 2 ст. ложки настоя, добавляем 0,3 л воды и пьем, как указано выше.

Оставшийся базовый настой используется **только наружно:** полоскать горло, ротовую полость, умывать лицо и т.д. (для оздоровления ротовой полости, горла, зубов).

Базовый настой готовится только утром и на один день. Настой принимать 1,5-2 месяца. Если не наступает дискомфорт, то можно в такой дозе пить до 4 месяцев. Если появляется дискомфорт или усиление симптомов – боль в животе, тошнота, горечь во рту, вздутие живота, запоры, сердцебиения, одышка, боли в суставах и т.д., это говорит о передозировке, что бывает редко.

Следует сделать перерыв на 3-5 дней и перейти на 1 ч. ложку настоя + 0,3 л воды.

Микроклизмы

Для усиления противомикробных, противовоспалительных, восстановительных, болеутоляющих, рассасывающих и других действий назначались микроклизмы.

Фитотерапевтический сбор для микроклизм, в граммах:

1. Береза, лист – 30.0;
2. душица, трава – 20,0;
3. зверобой, трава – 30,0;
4. календула, цветки – 40,0;
5. ромашка, цветки – 30,0;
6. тысячелистник, трава -20,0;
7. подорожник, лист – 20,0;
8. фиалка трехцветная – 30,0;
9. череда трехраздельная – 20,0.

Травы смешать, измельчить. Одну ч. ложку сбора залить 100 мл крутого кипятка, настоять 30-40 минут, процедить. Ввести в задний проход, температура настоя должна быть 38-39°.

Курс лечения – 15-20 процедур. Микроклизмы делать ежедневно, если они переносятся тяжело, тогда через день. При необходимости курс можно повторить через 2-4 недели.

При *болях* назначались микроклизмы из 0,5%-го водного раствора новокаина (при его переносимости) по 25-30 мл на процедуру. Температура раствора – 38-40°. Процедуры выполнять 2-3 раза в день, курс – 7-10 дней.

ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТАТИТА 2-Й ГРУППЫ

Эта группа больных – основная. Пациенты этой группы длительно (до 25 лет) страдают хроническим простатитом, постоянно лечатся у уролога, принимают громадное количество антибиотиков, сульфаниламидов, нитрофуранов и других препаратов. Проводимые новые курсы антибактериальной терапии приносили им временный успех, но после небольшой ремиссии вновь появлялись клинические проявления, которые были до лечения, как и у автора письма.

Микрофитотерапевтический сбор

Этой группе больных назначается вышеуказанный микрофитотерапевтический лекарственный сбор, однако дозировка для приема внутрь должна быть выше:

в *первый день* мы берем из **базового настоя** (см. выше. – ***Прим. ред.***) 10 мл и разводим их в 290 мл воды. Пить по полстакана 3 раза в день за 5-15 минут до еды. Пить медленно, мелкими глотками.

Во *второй день* мы берем из базового настоя 30 мл и разводим их в 270 мл воды. Пить, как указано выше.

В третий и все последующие дни берем из базового настоя 50 мл и разводим их в 250 мл воды. Прием – такой же. Курс – 6 месяцев.

Фитотерапия

В качестве фитотерапии назначаются смешанные бальзамы:

первые 4 недели принимать смешанные поровну настойки *барвинка, девясила, пиона*.

Пить по 5-10 капель 3 раза в день за 10 минут до приема микрофитотерапевтического настоя трав, разводя в 1 ст. ложке воды;

с 5-й недели принимают бальзам, состоящий из настоек *аира, аралии, женьшеня, левзеи, родиолы розовой* – поровну. Данный бальзам усиливает половое влечение и потенцию.

Пить по 5-10 капель утром и в обед за 10-15 минут до приема микрофитотерапевтического настоя, разводя в 1 ст. ложке воды. Курс – 4 недели.

Микроклизмы

Больным с хроническим простатитом тоже назначается комплекс с микроклизмами (см. выше. – ***Прим. авт.***) в тех же дозах и с той же длительностью приема, при контроле клинико-лабораторных данных.

Микрофитотерапевтический комплекс хорошо сочетается с любыми препаратами. Положительно и то, что нет никаких противопоказаний к применению микрофитотерапевтического комплекса, кроме психологической неготовности – «Что же, дробинка убьет слона?»

При необходимости присоединяется курс массажа простаты. Однако автору письма массаж простаты **противопоказан** из-за наличия множества кальцинатов. При длительном приеме микрофитотерапевтического сбора наблюдается растворение кальцинатов в предстательной железе.

И 1-й, и 2-й группе больных будет полезно следующее:

Поддерживающая терапия

- *эссенциале форте Н* по 1 капсуле 3 раза в день во время еды в течение 35-40 дней;
- *квадевит с селеном* по 1 таблетке 2 раза в день во время еды в течение 35-40 дней;
- *нормоспектрум* или *линекс* по 1 капсуле 2 раза в день за 30 минут до еды через 3 недели после начала лечения – для восстановления микрофлоры ЖКТ – в течение 20-25 дней.

Семен РОЙЗМАН,
доктор медицинских наук, профессор, фитотерапевт,
микрофитотерапевт.

ВСТАНЬ... И ИДИ ДАЛЬШЕ!

Аденома предстательной железы, мастопатия, фибромиома матки, эндометриоз

Хочу поделиться опытом применения **болиголова**. Этот метод известен со Средних веков, но наиболее полное развитие он получил благодаря усилиям украинского целителя Валерия Тищенко, ныне живущего в США.

Настойка болиголова помогает при таких серьезных заболеваниях, как: *аденома предстательной железы, мастопатия, фибромиома матки, эндометриоз, язва желудка и 12-перстной кишки, геморрой, красная волчанка, атеросклероз, подагра, полиартрит, тромбофлебит* и др. Однако нужно помнить, что нельзя лечиться болиголовом при серьезных заболеваниях печени.

При приготовлении настойки нужно брать только свежее сырье (высушенный болиголов теряет много своих свойств).

Банку нужно заполнить измельченным болиголовом на одну треть и доверху залить водкой. Настаивать две недели в темном месте, периодически встряхивая. Процедить, хранить в холодильнике.

Самая оптимальная методика лечения заключается в следующем.

Один раз в сутки, натощак, за час до еды выпить 1 каплю настойки болиголова, смешав с 50 мл воды. На следующий день – 2 капли. В день повышать дозу на одну каплю. Начиная с 10 капель смешивать лекарство не с 50, а со 100 мл воды. Довести дозу до 15 капель и лечиться 2-4 месяца (по самочувствию).

Эффективность метода очень высока, но для повышения целительной отдачи можно вместе с болиголовом принимать и другие травы (кроме ядовитых). Например, при лечении гинекологических болезней утром принимаете болиголов, а днем и вечером – сбор из **боровой матки и красной щетки**, при лечении аденомы утром принимаете болиголов, а днем и вечером – **красный корень**, при лечении геморроя или тромбофлебита утром принимаете болиголов, а днем и вечером – **конский каштан**.

При лечении болиголовом рекомендуется соблюдать следующую диету. Запрещены все виды консервов, в том числе колбаса, полуфабрикаты, сосиски, продукты с большим содержанием химии (чипсы, кола), фаст-фуд и продукты быстрого приготовления (типа вермишели из пакетиков). Не рекомендуется увлекаться солью и сахаром, поменьше ешьте соленого и сладкого, а также не употребляйте в пищу начинающие портиться травы, фрукты и овощи. Нельзя есть жареную или жирную пищу. Ограничьте потребление мяса, изредка включая отварную курицу или нежирные сорта мяса. Из рыбных блюд можно есть свежую рыбу (отваренную или на пару), избегая употребления красной рыбы, креветок, ракообразных. Запрещена рыба, обжаренная в масле, а также алкоголь. Питайтесь простой, здоровой и свежеприготовленной пищей. Очень полезны каши и салаты, свежие, вареные и тушеные овощи. Соки лучше пить свежевыжатые.

И самое главное: чтобы добиться полного исцеления, необходимо не только лечиться травами, но также заниматься самооздоровлением. А основой самооздоровления является самодисциплина.

Только ею можно преодолеть болезни и расхлябанность, только с ее помощью можно стать сильным, здоровым, собранным и цельным. Но вот что это такое – самодисциплина, в чем она заключается?

Самодисциплина – вовсе не означает ежедневный подъем в шесть утра, обливание ледяной водой до посинения и марш-броски по 5-6 километров. Она заключается в двух вещах: а) **делать то, что можешь**, и б) **не обращать внимание на срывы и неудачи.**

Поясняю подробнее.

Пункт «а», «делать то, что можешь», означает, что ваши тренировочные нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, но в этих рамках нужно выкладываться полностью. При разработке нагрузки вам нужно обязательно учитывать свой возраст, уровень тренированности (или нетренированности), состояние своего здоровья. И уже в этих

границах делать все от вас зависящее, не отступать ни на шаг от намеченной цели.

Поясню на примере оздоровительного бега трусцой. Если не можете пробежать километр – пробегайте ежедневно сто шагов и прибавляйте в день по шагу. Если не можете бегать – проходите ежедневно тысячу шагов и прибавляйте в день по шагу. Не можете ходить – проползайте ежедневно один круг по квартире и ежедневно прибавляйте по метру. Не можете ползать – шевелите пальцами рук и ног, постепенно увеличивая нагрузку и вовлекая в работу не только пальцы, но и руки с ногами. Принцип «делать, что можешь» в кратком виде звучит так: **не можешь бегать – ходи, не можешь ходить – ползи, не можешь ползти – шевели хоть чем-нибудь, тут главное – не сдаваться и идти вперед.** Отвоевывать свое здоровье вам придется по кусочку, по сантиметру, по глотку.

Теперь расскажу о пункте «б». Он называется **«не обращать внимание на срывы и неудачи».** Его суть вот в чем. Периодически у вас будут срывы и спады. То вдруг лень-матушка навалится, то некстати болезнь одолеет, то неожиданно нагрянут гости, то еще что-нибудь. Так вот, ни в коем случае не позволяйте этим причинам выбить себя из колеи! Поленился выполнить тренировку? Не позволяй себе использовать этот случай как повод махнуть на все рукой и вообще прекратить физические занятия. Наелся «неправильной» пищи или выкурил сигарету, давно бросив курить. Забудь об этом и продолжай двигаться в прежнем направлении. Принцип «не обращать внимание на срывы и неудачи» в кратком виде звучит так: упал? Встань и двигайся дальше.

Захотите добиться выздоровления – добьетесь, нужно только постараться.

Адрес: Головкову А.В.,
352909 Краснодарский край, г. Армавир, а/я 900.

Комментарий Александра Печеневского: Автор письма не упомянул, что **болиголов** в виде настойки применяется при широком круге *онкологических* заболеваний, снимает приступы *кашля*.

Для приготовления настойки используют цветки и незрелые плоды растения, которые срезают в виде зонтиков (растение зонтичное) по 7-10 см, здесь же режут по 2-3 см и дальше по письму. Действие сохраняется в течение трех лет.

«Самой оптимальной» методики применения настойки этого ядовитого растения нет и быть не может, т.к. болезни различные, пациенты – тем более, а уж дозы, длительность лечения и результаты всегда подбираются индивидуально и лучше врачом, владеющим знаниями и опытом.

В **профилактических целях прием болиголова**:

2 капли на 30 мл воды 2-3 раза в день за час до еды или приема других лекарств. Курс – 1 месяц каждый квартал.

Что до диетических ограничений – я полностью согласен с В. Тищенко, из книги которого автор привел все детали. Осталось лишь соблюдать. Особенно полезна эта информация для онкобольных.

ПЕСНЬ О ПОЛЬЗЕ ТЫКВЫ

Бесплодие, эрозия шейки матки

Многие знают, что **тыкву** едят в сыром, пареном, вареном виде, пьют натощак приготовленный из нее сок, делают компоты, варенья, каши и салаты с другими овощами. Но не все догадываются, что с ее помощью лечат и *эрозию шейки матки*.

Разрезают тыкву, вынимают мякоть, откладывая семечки, заворачивают ее, мякоть, в марлевый тампон и вводят во влагалище на всю ночь. Лечение проводят 3-4 ночи подряд.

Мякоть тыквы – обязательный продукт для женщин и мужчин, страдающих *бесплодием*.

Голубцова Л.В.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2005 г.

А.П.: В своем письме автор рекомендует использовать мякоть **тыквы**, т.е. паутинное образование, в котором находятся семена плода. При *эрозиях шейки матки* используют-

ся и другие каротинсодержащие продукты: тертая **морковь**, **облепиховое и шиповниковое** (картолин) масло. Не согласен, что длительность лечения эрозии не менее «3-4 ночи подряд». Курс лечения, кому поставлен такой диагноз, – не менее 3-4 недель. А возможно, придется пройти 2-3 курса и конечно же под врачебным контролем. Нужно быть уверенной, что эрозии больше нет!

СКОРЛУПА ЛЕЧИТ

Женские болезни

Женские болезни хорошо лечатся **яичной скорлупой**.

В кофемолке нужно измельчить:

скорлупу от 5 сырых яиц и смешать ее с 10 мелко нарезанными небольшими лимонами (с кожурой). Дать массе настояться 4 дня, а затем добавить 0,5 л водки. Принимать настойку по 50 мл ежедневно перед едой.

Мишина А.А,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2005 г.

А.П.: Приведенный рецепт с некоторыми изменениями по приготовлению может быть рекомендован женщинам, мужчинам и детям обоих полов при *остеопорозе*. Это заболевание действительно чаще выявляется у женщин, особенно в период *менопаузы*. Но опасность остеопороза существует у больных с *травмами (переломами) костей*, послеоперационных больных, длительно прикованных к постели.

Источниками **кальция** (кроме **скорлупы яиц** домашних кур) являются кисломолочные продукты: кефир, простокваша, творог, сыры; вобла, консервированная сайра и в меньшей степени другие рыбы, раковины морских ракушек. Из растений для восполнения кальция применяются амарант (щирица), хвощ, спорыш, овес, кресс-салат, фасоль, петрушка, пастернак, сухофрукты.

Непременными условиями хорошего усвоения кальция являются здоровый желудочно-кишечный тракт, умеренное

пребывание на солнце, витамин D_3 и физические нагрузки. Так что пополняйте кальций с умом!

КАК КАЛИНА КРАСНАЯ ОТМЕНИЛА ОПЕРАЦИЮ

Киста яичника

В «ЗОЖ» часто обращаются читатели газеты с просьбами прислать рецепты от *кисты яичника, кисты на почке*. Во время моего лечения в санатории врач дала мне проверенный рецепт от *кисты яичника*, которым я совершенно исцелилась:

смешать в равных количествах сок свежевыжатой **калины** и **цветочный мед**. Принимать 4 недели: 1-я неделя – натощак утром на кончике ч. ложки, 2-я – утром натощак 1/3 ч. ложки, 3-я – утром и вечером по 1 ч. ложке, 4-я – утром и вечером по 1 ст. ложке.

Потом сделать перерыв на 1 месяц, после чего снова принимать 4 недели по убывающей:

1-я неделя – по 1 ст. ложке, 2-я – по 1 ч. ложке, 3-я – по 1/3 ч. ложки, 4-я – на кончике ч. ложки.

Гагарина А.Т.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2005 г.

А.П.: Автора письма можно поздравить – еще одна больная, которая вылечилась простым, доступным методом. Смесь сока **калины с медом** сохраняет свою лечебную силу в течение года-полутора при условии хранения при температуре холодильника от 0 до 6°С.

Калиновый сок применяется при *атеросклерозе, сахарном диабете, простуде, кашле, болезнях сердца (ИБС, кардиосклероз, стенокардия, миокардит), эпилепсии, головных болях, гипертонической болезни, гастритах, колитах, язвенной болезни, геморрое, кровотечениях, болезненных месячных, угрях, язвах на коже, гнойничках, болезнях почек.*

Кроме сока для лечения используют цветки и кору растения.

Посадите у себя калину и добавите себе здоровья!

ЗУБНОЙ ПОРОШОК ПОМОГ ПРИ МАСТИТЕ

Мастит

Через полгода после вторых родов у меня начался *мастит*: застудила грудь. В деревне у свекрови нашла в подшивке «ЗОЖ» действенный рецепт – поклон до земли его автору.

Перед процедурой сцедила молоко, высыпала коробку зубного порошка на большой кусок ваты и привязала к груди теплым платком.

Если грудь начинала болеть, снимала повязку и сцеживала молоко, а потом снова накладывала компресс. Так и спала, и гуляла с перетянутой грудью – лечилась целую неделю. В этот период кормление грудью прекращается, зато не приходится ложиться под нож.

Зюзина Е.И.,
вестник «ЗОЖ» №3, 2005 г.

ПОМОГЛА МАТЬ-И-МАЧЕХА

Мастит

В тяжелые послевоенные годы моя мама после рождения брата заболела *маститом* (в народе его называют грудницей). По ее просьбе я отыскал в лесу **мать-и-мачеху**. Ее листья она стала прикладывать к груди, и вскоре началось выздоровление.

Илларионов В.А.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2005 г.

САЛО – ВРАГ МАСТИТА

Мастит

При *мастите* нужно приложить к груди **сало** – свиное, свежее, можно нутряное, затем присыпать сахарной пудрой. Когда прорвет, гной удалят врачи, а рана быстро заживет.

Шестакова Т. Н.,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2005 г.

А.П.: Лечение и профилактика *мастита* заключается в полном сцеживании молока после кормления. А полное сцеживание – это одновременно и массаж, который предотвращает застой молока и воспаление. У кормящей мамы должны быть здоровыми зубы, уши, горло, чтобы в этих органах не было воспаления, т.е. дремлющей инфекции.

В деревне у свекрови могло не оказаться зубного порошка, а вот **подорожник, лист березы, череда, донник, мать-и-мачеха, кипрей** всегда под рукой. Эти свежесобранные растения

измельчают в мясорубке и в виде кашицы прикладывают к больной груди на 2-3 часа несколько раз в день.

И кормление ребенка при этом не прекращается. Нашлось бы и сало.

Берегите себя. Не болейте и растите здоровых деток.

СРЕДСТВО МНЕ ПОМОГЛО

Мастопатия

Этот рецепт от *мастопатии* я узнала от своей попутчицы, с которой мы летели в Запорожье.

Возьмите по 200 г экстракта **чаги**, травы **тысячелистника**, по 100 г плодов **шиповника, сосновых почек** и 5 г **травы полыни**. Залейте 3 л отстоявшейся воды в эмалированной посуде и доведите до кипения. Держите на медленном огне 2 часа, затем тепло укутайте и настаивайте 12 часов. Процедите в трехлитровую банку, добавьте 200 мл сока алоэ, 200 мл любого коньяка, 500 г меда, перемешайте и плотно закройте. Выдержите 4 дня в прохладном темном месте.

Первые 6 дней принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, потом – по 1 ст. ложке тоже трижды в день за полчаса до еды.

Достаточно одного курса. Но для закрепления положительного результата и большей эффективности лечение можно повторить.

Каткова Л.И.,
вестник «ЗОЖ» № 7, 2005 г.

ХВОЩ ВМЕСТО ТАБЛЕТОК

Месячные болезненные

Встречала в вестнике просьбы помочь при *болезненных месячных*. Рецепт прост:

в первый день менструации заварите 1 ч. ложку **полевого хвоща** стаканом крутого кипятка, дайте настояться и принимайте по 1 ст. ложке каждые 2 часа, в последующие дни – реже.

Скоро сами убедитесь, что болеутоляющие таблетки вам не понадобятся.

Радионова Т.И.,
вестник «ЗОЖ» № 7, 2005 г.

А.П.: Хвощ все же следует поварить 15-20 минут, настаивать час, процедить, после чего уже принимать. Такой отвар будет работать лучше.

ГРУШАНКА ПОМОЖЕТ В ЛЕЧЕНИИ ПРОСТАТИТА

Простатит

В последнее время бичом для современных мужчин стали воспалительные процессы в предстательной железе. Если вовремя не заняться лечением, *простатит* может привести к *импотенции и аденоме*, которая, в свою очередь, вызывает нарушение мочеиспускания, работы почек и может перейти в онкологию. Причины возникновения этого заболевания разные: от инфекции (бактерии, вирусы, грибки, трихомонады) до расстройства кровообращения и ослабления иммунитета в целом. Но чаще всего простатит возникает у людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

Народная медицина предлагает самые различные травы для лечения простатита: петрушка огородная, трава и семена крапивы, тысячелистник, грушанка, зимолюбка, лист ореха лесного, плоды шиповника, трава аниса, семена репчатого лука, кедровые орехи. Корни спаржи, левзеи, любки двулистной, клубни нарцисса и многое другое. Одним из

самых доступных из них является **грушанка**. Растет она в хвойных и смешанных лесах, т.е. практически повсюду, и собрать ее может каждый, кто не поленится и сходит в лес. А рецепт простой:

1 ст. ложку измельченной травы залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в темном месте часа 3. Процедить, пить по 50 мл 3 раза в день до еды.

Можно также приготовить водочную настойку:

50 г измельченной травы залить 500 мл водки, настоять 3 недели в темном месте (но не в холодильнике), процедить, сырье отжать, принимать по 30 капель 3 раза в день до еды.

В среднем простатит лечат 1,5-2 месяца, поэтому, чтобы не было нагрузки на печень и для нейтрализации алкоголя в организме, настойку лучше принимать с молоком.

Воспаление предстательной железы (*простатит*) – заболевание, которое проще избежать, чем вылечить. И чтобы не рисковать: ограничьте прием алкоголя и острой пищи, выполняйте физические упражнения для укрепления мышц таза, бедер и брюшного пресса, ведите активный образ жизни, но избегайте переохлаждения. Ведь пока не появились машины, мужчины не знали о таком заболевании, как простатит.

Адрес: Молостовой Ольге Борисовне, 442680 Пензенская обл., г. Никольск, а/я 71.

А.П.: Рецепты автора по лечению *простатита* с помощью **грушанки** понравились. Хочу только добавить, что водочную настойку с этим растением нужно принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды в течение 1,5-2 месяцев.

МОЙ РЕЦЕПТ ОТ МАСТОПАТИИ

Фиброзно-кистозная мастопатия

В прошлом году у меня обнаружили *фиброзно-кистозную мастопатию*, уплотнение диаметром 2 см. Шишка была плотная, и грудь сильно болела. В первый день лечения приложила на ночь свежую натертую **свеклу**. На второй – немного

помятый **капустный лист**. Так, меняя, лечилась неделю. Потом перешла на свежую натертую **тыкву** – прикладывала несколько дней.

А еще сделала такую настойку:

залить 2 стакана перегородок грецких орехов 1 бутылкой водки, поставить на неделю в темное место. Процедить и пить по 1 ст. ложке за 20-30 минут до еды.

Постепенно прошла боль и исчезла шишка. Но настойку на перегородках и сейчас пью для профилактики.

Маркова О.С.,
вестник «ЗОЖ» № 11, 2005 г.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

И ВНОВЬ О КИСТЕ НА ПЕЧЕНИ И ПОЧКАХ

✉ *«Уважаемая редакция «Предупреждения Плюс»!*

Мне 66 лет, удален желчный пузырь, эрозивный гастрит, многочисленные кисты печени, киста левой почки и левой груди. 2 полостные операции по удалению кисты яичника и кист матки уже проведены. Врач-гастроэнтеролог посоветовала мне найти травника. У онколога я на учете и в поликлинике я частый пациент. К сожалению, кисты по-прежнему увеличиваются в размерах. Как лечиться дальше, я не знаю.

Очень прошу мне помочь. Может быть, кто-то из специалистов подскажет, как вылечить кисты травами. Я уже стала отчаиваться, хотя я волевой человек. Конкретного лечения в поликлинике мне не предлагают.»

Адрес: Зиминой В.А.,
111531 г. Москва, ул. Сталеваров д. 4, кор. 4, кв. 350.

«ПР+»: В лечебной практике нередко встречаются пациенты, у которых при детальном обследовании выявляется генерализованная склонность к образованию кист в различных органах. Наследственность и профессиональные вредности в таких случаях играют большую роль.

Как же помочь таким больным, ведь часто врачи современной медицины кивают на травников (в лучшем случае) или беспомощно пожимают плечами. Мы решили передать письмо читательницы врачу-фитотерапевту А.В. ПЕЧЕНЕВСКОМУ.

Иногда хирурги предлагают сделать пункцию таких кист в тех случаях, если они нарушают функцию одного или не-

скольких органов. Для лечения кист я рекомендую готовить сложные фитосборы. Для их составления использую лекарственные растения: корни аира, лопуха, солодки, девясила, шиповника, барбариса, цикория, подсолнуха, дягиля, одуванчика, траву кирказона, омелы, чистотела, подмаренника, хвоща, цикория, зверобоя, татарника, сурепки, репешка, тысячелистника, дурнишника; цветки календулы, софоры, липы, бузины и таволги, семена и цветки болиголова (или сок растения).

При составлении сбора определяющее значение имеет орган, где формируются кисты. Например, при *печеночных кистах* в сбор обязательно попадут лекарственные растения: **шиповник, донник, расторопша, барбарис**, **репешок** и 1-2 из подчеркнутых выше растений. Соответственно, при *почечных кистах*: **хвощ**, **березовые листья, стальник**, лист **брусники, спорыш** и 1-2 из подчеркнутых растений.

Все отвары готовятся следующим образом:

насыпать 2 ч. ложки сухого сбора, залить 1,5 стакана холодной воды. Довести до кипения, поварить 5 минут, настаивать час, после чего процедить.

В приготовленный отвар желательно добавить 2-3 ст. ложки соков или 2-3 ч. ложки настоек тех растений, которые не вошли в состав сбора, например, чистотела, кирказона или омелы.

Принимать по 100 мл за полчаса до еды 3 раза в день в течение 1-1,5 месяца.

Прекрасно понимаю состояние тех больных, которым не предлагается какого-либо лечения. А сидеть сложа руки не свойственно нашим людям. Советую с помощью фитотерапевтов отслеживать тенденцию развития болезни: *кисты*, впервые обнаруженные, раз в полгода обязательно нужно контролировать в размерах. Если нет роста в течение нескольких лет, то меры по лечению могут быть минимальными: 1 раз в полгода принимать сбор трав из 5-7 растений в течение 1-1,5 месяца. Если же рост установлен, тогда врач назначает более интенсивный курс лечения: в сборе должно присутствовать 10-12 и более растений, при необходимости включаются соки и настойки, иногда и ядовитые. При не-

обходимости в курс лечения таких больных вводятся свечи, местные аппликации трав или втирания мазей.

Еще раз напомню, что для определения набора лекарственных растений, их соков или настоек необходимо обращаться к специалистам в этой области. Только врач, обладающий полной информацией о больном: его возрасте, весе, профессии, сопутствующих заболеваниях, перенесенных операциях, возможной аллергии на что-либо и т.д., может составить правильный курс траволечения. Самолечение здесь недопустимо!

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.

ПОМОГУТ УКРОП И ЧИСТОТЕЛ

Воспаление желчных протоков

Если вас мучает вздутие живота и воспаление *желчных протоков*, подскажу, как справиться с недугом.

В литровую банку положите 3 ст. ложки семян **укропа** и 1 ч. ложку сухой **травы чистотела**, залейте кипятком доверху, накройте крышкой. На водяной бане на малом огне прокипятите 10-15 минут, снимите с огня, укутайте, дайте настояться. Когда остынет, процедите, выжимки выбросьте. Принимайте по 0,5 стакана через 40 минут после еды.

Эту процедуру советую проводить в первый из выходных дней, так как в ходе лечения будут выходить газы и застойная вода. Если принять 2-3 литра настоя (готовить придется несколько раз), о вздутии живота забудете.

Полковниченко В.А.,
вестник «ЗОЖ» № 10, 2005 г.

Комментарий Александра Печеневского: Укроп, чистотел и опыт автора письма, безусловно, полезны. Но хотелось бы вместе с читателями научиться читать рецепты. Разберем данный пример.

Во-первых, настои трав, как принято в фитотерапии, готовят на 1-2 суток. Если пить приготовленный настой по

100 мл (это полстакана) 3 раза в день (это 300 мл), то хватит на три с лишним дня. Значит, только 600 мл примем за 2 дня, а остальное? Выливать не будем. Значит:

для приготовления настоя возьмем 600-650 мл воды, 1 ч. ложку сухой травы чистотела (не бойтесь, передозировки не будет). Кроме того, курс лечения (если будет помогать) следует продлить как минимум на 3-4 недели.

Только за это время может утихнуть воспаление в желчных протоках. Для достижения лечебного эффекта (а случаи бывают разными) сочетания этих двух растений будет недостаточно.

Тогда попробуйте составить простейший сбор: **кукурузные рыльца**, **мята перечная**, ягоды и корни **шиповника**, **зверобой, березовые** листья и **репешок.** Все травы, взятые в равных весовых соотношениях, измельчаются.

1 ст. ложка сбора помещается в 400 мл холодной воды, доводится до кипения и проваривается в течение 5-7 минут. Состав настаивается в тепле час-полтора. В процеженный настой добавьте 1 ст. ложку меда и 2 ч. ложки настойки **календулы** или **бессмертника**. Принимайте по 100 мл трижды в день через полчаса после еды и на ночь. Курс лечения – 20-25 дней.

Первые 2 недели лечения по вечерам на 15-20 минут ставьте грелочку на печень.

Часто причиной газообразования в кишечнике является воспаление или *недостаточность поджелудочной железы*. Если этот факт установлен, потребуется короткий курс приема пищеварительных ферментов, например панкреатина, а в сбор следует добавить семена **кориандра**, **бессмертника**, корни **одуванчика, подорожник, ромашку**.

ЧЕРНАЯ РЕДЬКА СИЛЬНЕЕ ЖЕЛТУХИ

Желтуха

Обыкновенную *желтуху* можно излечить **черной редькой**.

Небольшой корнеплод натрите на мелкой терке, приправьте ложечкой меда или сахара. Съешьте за час до еды.

Желтизна начнет исчезать уже через 3 часа, а после 2-3 приемов средства наступает излечение, так как редька способствует оттоку желчи.

Михайлова А.Е.,
вестник «ЗОЖ» № 12, 2005 г.

А.П.: «Обыкновенной» желтухи в природе не существует. Увеличение содержания в крови билирубина, желчных пигментов, печеночных трансаминоз и других непонятных для большинства наших читателей показателей с последующим изменением цвета кожи может быть вызвано многими причинами. Например, *гемолитической желтухой, болезнями крови, гепатитами* вирусного, инфекционного и токсического происхождения, химиотерапией, *болезнями почек*.

Поэтому при возникновении желтухи необходимо срочно обратиться к врачу. Своевременное вмешательство современной медицины не даст упустить время, поможет принять срочные меры. А редька пока подождет.

ПЛЕСЕНЬ РАСТВОРЯЕТ КАМНИ

Камни в желчном пузыре

Могу также порекомендовать рецепт от *камней в желчном пузыре*. Нужно взять:

3 л натурального молока (не из магазина), вылить его в стеклянную или эмалированную посуду. Туда же всыпать

100 г дрожжей и 1 кг сахара. На неделю поставить в теплое и темное место. В конце недели образовавшуюся над этой жидкостью плесень осторожно снять. И начать пить по 100 мл 1 раз в день.

Желательно на ночь, поскольку напиток очень пьянит. Но он растворяет камни в желчном пузыре и даже в почках, превращая их в песок. Ну а песок можно вывести с помощью мочегонных трав, которых немало продают в аптеках.

Перегудова В.А.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2005 г.

А.П.: Довольно сомнительный и опасный рецепт избавления от *камней в желчном пузыре*. Я подсчитал, если смешать 1 кг сахара и 3 л молока, то получим 33%-ный раствор сахара в молоке. Прибавление 100 г дрожжей запустит процесс брожения в «теплом темном месте». За неделю настаивания получится сладенькая беленькая брага с содержанием спирта около 10% (точный процент указать затрудняюсь). Принимая по 100 мл такого лекарства на ночь (а оно будет еще «играть», бродить), вы захмелеете. А что будет происходить в желчном пузыре? Он начнет сокращаться. Если камешки небольшие (до 6-8 мм в диаметре), они могут выйти, а могут и остаться. Или еще хуже, застрянут в общем желчном протоке. Тогда придется вызывать «скорую» и ехать в больницу. А там возможна срочная операция. Лучше не рисковать. Мой вам совет.

КАРТОШКА ДОЛБИТ КАМЕНЬ

Камни в желчном пузыре

Несколько лет назад врачи рекомендовали мне удалить желчный пузырь. Я отказалась от операции и начала искать в «ЗОЖ» рецепт, как избавиться от *камней* народными методами.

Помыть 1 кг белой картошки, вырезать глазки и неочищенную залить 6 л воды, поставить на огонь. Как закипит, огонь убавить и варить 5 часов. Потом снять с огня, истолочь, отстоять и слить жидкость. Получится где-то 3 л. Поставить в холодильник, принимать по 1 ст. ложке за 20-30 минут до еды в теплом виде.

Этот «супчик» нужно весь съесть. Я потом несколько раз отваривала картошку. С тех пор прошло 4 года, желчные колики меня не беспокоят, и я каждый день молю Бога за здоровье человека, который прислал в «ЗОЖ» этот замечательный рецепт.

Филатова С.П.,
вестник «ЗОЖ» № 10, 2005 г.

А.П.: Лечение **картофелем** (в народной медицине используют клубни, лист, цветки, сок, кожуру, молодые по-

беги, крахмал) известно со времен появления этой культуры на территории России. Учитывая тот факт, что отвар клубней обладает противовоспалительными свойствами, является источником калия для организма, вполне возможно, что боли (при *желчных камнях* пузырь воспален) и воспаление могли уйти. Ушли ли камни – об этом история письма не повествует. Колики прошли тоже. Поверьте моему врачебному опыту, желчнокаменная болезнь, как описано автором письма, так быстро не проходит. К сожалению, она возвращается в той или иной форме. Поэтому с этой болезнью рекомендую быть на «Вы». А 3 литра «супчика», если его принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день, через 2-3 дня начнут прокисать.

Если будете лечиться по этому методу, готовьте супчик на 1-2 дня.

СДЕЛАЛ УЗИ, ОБРАДОВАЛСЯ: КАМНЕЙ НЕТ!

Камни в желчном пузыре

Как-то раз муж отдыхал в санатории, и там УЗИ показало, что *желчный пузырь забит камнями,* и немаленькими. Врач сказала, что надо срочно делать операцию, иначе камни могут закрыть проход. Приехал он расстроенный: у нас трое детей, все учатся в институте. Нам, родителям, работать нужно, на ноги их ставить, а тут такая беда. Уговорила я мужа подождать до лета (дело было в феврале). Пришло время поста перед Пасхой, и мы начали пить отвар корней **подсолнечника**. Также готовила мужу сок **черной редьки с медом**.

Брала одну редьку, терла на мелкой терке, отжимала сок и добавляла 1 ст. ложку меда. Перемешивала и ставила в холодильник. Этой порции сока хватало на 3 приема по 1 ст. ложке за полчаса до еды.

Жмых редьки мы съедали как салат с подсолнечным маслом.

Еще брала литр кефира, выливала в литровую банку, опускала туда 1 сырое яйцо и ставила в тепленькое

место, завязав марлей горлышко. Настаивала 10 дней, пока яйцо не растворялось. Оставалась только плева. Эту смесь процеживала и ставила в холодильник.

И так поила мужа 3 раза в день за полчаса до еды: отваром корней подсолнечника по 1 стакану, по 1 ст. ложке сока редьки с медом и по 1 ст. ложке кефира с яйцом в течение 2 месяцев. На завтрак ели горсть пророщенной пшеницы, в течение дня особой диеты не соблюдали, включали многие продукты, но я старалась, чтобы на столе всегда был салат со свеклой. Дожили до лета, муж пошел в больницу, сделал УЗИ, обрадовался: камней нет!

Надежда,
вестник «ЗОЖ» № 12, 2005 г.

А.П.: Отвар корней **подсолнечника** – известное народное средство для *выведения солей и дробления мочевых камней*. Иногда используется нашими гражданами для изгнания желчных камней, которых у мужа читательницы было много и «немалых размеров». Неоднократно обращал внимание наших читателей на недопустимость и опасность лечения «втемную». Двинется такой камень «немалых размеров», и мужу прямой путь в хирургию, ночью или днем – не важно. Важно, что операция срочная, не всегда хорошо подготовленная, не всегда своевременная. А вам это нужно?

Если же нет противопоказаний к лечению, для приготовления отвара **корней подсолнечника**,

возьмите 1 стакан измельченных корней (до 3-5 мм в диаметре) на 3 л холодной дистиллированной воды. Варите 20 минут, настаивайте ночь, процедите. Принимайте по 1 стакану 3-4 раза в день за 30 минут до еды при *почечных камнях*.

Жмых отваривают 2-й и 3-й раз, принимают так же. Если сопутствует *пиелонефрит*, советую добавлять в каждый стакан 2 ч. ложки меда и 30 капель аптечного цитросепта. Курс – 3-4 недели.

При *мелких камнях в желчном пузыре* отвар следует принимать 3-4 раза в день через 40-50 минут после еды.

Вечером прикладывайте грелку к печени на 15-20 минут. Курс лечения – 1,5-2 месяца с обязательным УЗИ-контролем.

ПОМОГЛИ ЦВЕТКИ ПИЖМЫ

Лямблии

Что и говорить, неприятный это недуг – *лямблии*. Но справиться с ними можно. Выручат **цветки пижмы**.

1 ст. ложку сушеных цветков пижмы залить двумя стаканами теплой кипяченой воды, настоять два часа, затем процедить. Принимать по 1/3 стакана три раза в день за 15 минут до еды в течение 5 дней.

Проверено – помогает!

Алферова И.В.,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2005 г.

РАССОЛ КАПУСТЫ И МОЛОКО СПАСУТ ОТ ЛЯМБЛИЙ

Лямблии

Лямблии страшно не любят **рассол квашеной капусты**.

Пейте его 3 раза в день за 30 минут до еды.

А еще они не выносят выпитое натощак молоко:

в 1/2 стакана молока выдавите через чеснокодавилку зубчик чеснока. Перемешайте и выпейте.

Однако лечение, назначенное врачом, тоже не отвергайте.

Кравец Р.Т.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2005 г.

КАК СЫН ИЗБАВИЛСЯ ОТ ЛЯМБЛИЙ

Лямблии

Мой сын долго не мог избавиться от *лямблий*. Таблетки помогали лишь на время. Врач посоветовал помимо лекарственных препаратов попить настой трав.

Приготовьте сбор: березовые почки – 4 части, пижма – 4 части, тысячелистник – 2 части, хвощ – 2 части, чистотел – 1 часть.

1 ч. ложку сбора заварите 1 стаканом кипятка. Дайте настояться, затем процедите, принимайте по 0,5 стакана за 30 минут до еды утром и вечером. Курс лечения – в течение 2-3 недель.

После чего сделать 2-недельный перерыв, потом неделя лечения, затем неделя перерыв. Необходимо провести 3-4 курса лечения. В рацион питания необходимо включить чай с мелиссой и мятой.

Пишбек С.А.,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2005 г.

ЕДВА ОПУШИТСЯ БЕРЕЗА

Лямблии

Мне в свое время очень помог этот рецепт от *лямблий*. Нужно ранней весной нарвать **березовых листочков**, когда они не больше копеечной монетки и липкие еще.

2 ч. ложки листьев залить 200 мл кипятка, настоять 0,5 часа. Пить по 50 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

Я пила целый месяц, и лямблии после этого не обнаружили, печень перестала беспокоить.

Рязанова А.Н.,
вестник «ЗОЖ» № 9, 2005 г.

А.П.: Рецепты простые, да не всегда эти прописи эффективны. Для лечения *лямблий* 5 дней явно маловато. Предлагаю более сложный и более эффективный метод, который проверен на практике лечения многих больных.

Возьмите по 70 г **пижмы, золототысячника, девясила** и **полыни**. Измельчите в порошок и перемешайте.

1 ст. ложку сбора заварите 300 мл кипятка. Поварите 3-5 минут и настаивайте 1 час. В процеженный настой добавьте 1 ст. ложку меда. Лечение следует начинать в 1-2-й день новолуния. Принимайте по 100 мл 3 раза в день через час после еды в течение 2 недель.

На следующую новую луну курс лечения повторить. После этого можно провериться на наличие или отсутствие *лямблий*.

Что касается лечения лямблий рассолом **капусты**, **чесноком в молоке** и другими средствами, необходимо ориентироваться на курс лечения в 2-3 недели с обязательным контролем: уничтожен ли возбудитель.

«ПЕЧЕНОЧНОЕ» ЧАЕПИТИЕ

Улучшение работы печени

Очень полезен для *печени* отвар из **цветков бессмертника**. Соберите их (только подальше от населенных пунктов и дорог), заварите из них чай и пейте сколько угодно в любое время. Лечение длится 6-8 месяцев. В это время соблюдайте диету: избегайте жирной, острой, жареной пищи. Больше ешьте каш, овощей и фруктов.

Рзянина В.И.,
вестник «ЗОЖ» № 11, 2005 г.

А.П.: Интересен подход читательницы к оздоровлению печени с помощью **бессмертника.** Особенно на фоне дорогих рекламируемых зарубежных средств. Официально растение зовут цмин песчаный (Helihrisum arenarium). В лечении можно и нужно использовать не только его цветки, собирайте и сушите все растение. Научно доказано, что цмин *восстанавливает функцию печени*, *разжижает желчь*, *снимает воспаление в желчных путях и желчном пузыре*. Растение повышает *функции половых желез* у мужчин и женщин, поэтому применим при *бесплодии* и нарушении месячных. Желательно его присутствие в сборах при лечении *атеросклероза*, *сахарного диабета*, отсутствии аппетита, *ожирении* и *запорах*. Его прием улучшает *заживление ран*, *ликвидирует неврозы, уменьшает интоксикации*, особенно у лиц, которые вынуждены принимать много лекарств.

По моим наблюдениям, добавление **цмина** в сборы для лечения больных *рассеянным склерозом* и *онкологическими* заболеваниями в значительной мере повышает эффективность лечения.

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

ХОЛОД – НЕ ТЕТКА!

Хронические пиелонефрит, радикулит, цистит, энурез, аднексит, эндометрит, простатит, артрит, отит

Впереди лето, а значит, дачный сезон и время отпусков. Естественно желание многих, особенно горожан, отправиться в теплые края, обрести бронзовый или около того загар и накупаться вволю если не в ласковых морях, то хотя бы в чистых речках. Увы, нередко эти летние радости оборачиваются неожиданными бедами, причем не только одноразовыми, но и приобретением хронических болезней. Как избежать расплаты за летний отдых? Об этом мы попросили рассказать главного врача московской клиники тибетской медицины «Наран» Светлану ЧОЙЖИНИМАЕВУ.

Многие болезни простудного характера, приобретаемые на летнем отдыхе – на даче, в отпуске, вызваны переохлаждением, тем более незаметным, чем жарче погода. Под палящим солнцем так хочется скорее окунуться в прохладную воду. И часто не замечаешь, как перешел тот рубеж, за которым подстерегает простуда.

Типичная и очень частая причина простуд у взрослых и детей на летнем отдыхе – мокрые купальники и плавки. Выйдя из воды, ни в коем случае нельзя оставаться в мокрой одежде, особенно синтетической с добавлением шерсти. Шерсть долго сохраняет прохладную влагу, которая забирает тепло у организма, причем охлаждает самую уязвимую область – поясничную.

По выходе из воды лучше сразу переодеться в сухую одежду. Если такой возможности нет, следует обмотать поясницу махровым полотенцем: пусть оно впитывает влагу из купальника, не позволяя организму переохлаждаться. Самое коварное переохлаждение наступает, когда влажные плавки обдуваются прохладным, таким приятным ветерком.

Холодовый удар на поясничную область провоцирует обострение хронического *пиелонефрита*, *радикулита*, *цистита*, у детей может появиться *энурез* – недержание мочи, у женщин *аднексит* – воспаление яичников и *эндометрит* – воспаление матки, у мужчин *простатит* – воспаление предстательной железы.

Как считают тибетские врачи, почки аккумулируют энергию, перетекающую в организме сверху вниз, к пояснично-крестцовой области, тазобедренным суставам, мочевому пузырю, половым органам, а также к суставам и мышцам ног. Соответственно, охлаждение области почек чревато развитием болезней всех перечисленных органов.

Могут быть спровоцированы *артриты* – воспаление коленных суставов, проявляющееся тянущей тупой болью, потрескиванием, которое, как кажется человеку, скоро пройдет само собой. Охлаждение почек блокирует распространение энергии (в тибетской терминологии – энергии ветра) по вертикали вдоль туловища. Отчего наступает энергетический голод для органов нижней части тела.

Кроме того, почки непосредственно связаны с ушами: недаром даже внешне очертания двух органов похожи. Поэтому охлаждение почек нередко приводит к отиту или тугоухости. Меридиан почек начинается с точки в центре подошвы. Если охладить ноги, болезни почек усугубляются.

Симптомы заболеваний, связанных с переохлаждением поясничной области: учащенное – до 15-20 раз в сутки – мочеиспускание, порой малыми порциями, отсутствие удовлетворения после мочеиспускания, в процессе которого возможны рези, могут быть также ноющие боли в низу живота и в поясничной области, отечность суставов и небольшой хруст в них, слабость в коленях и икроножных

мышцах, похолодание пальцев на ногах, у мужчин – ломящие боли в половом органе, у женщин – воспалительные выделения из влагалища. Могут обнаружиться не все перечисленные симптомы, но хотя бы часть из них, это уже повод для беспокойства.

Первое, что в таких случаях следует предпринять, – интенсивно разогреть подошвы ног (конкретно: ту самую точку в центре, с которой начинается меридиан почек). Для этого надо осуществить приток горячей энергии Ян:

сделать горячую ванну для ног, натереть подошву чесноком, насыпать в носки сухой горчицы, проложить в обувь стельки из овечьей или собачьей шерсти или надеть теплые шерстяные носки, в которых ходить весь день. Если погода жаркая, носки могут быть хлопчатобумажными. После ванны ноги опустите в носки с песком или опилками, или овсом, или солью, предварительно прокаленными или нагретыми в духовке.

Энергию Ян добавит напиток с имбирем:

одну щепотку молотого имбиря на стакан кипятка, добавить ложку меда и дольку лимона.

Лучше все названные процедуры проводить в часы максимальной активности меридианов почек и мочевого пузыря: это время между 15 и 19 часами.

Полезным окажется прогревание коленок. Для этого готовят мазь:

на 100 г горячего растительного масла (худощавым людям полезнее кунжутное) 3 ст. ложки зверобоя, 1 ст. ложку цветков арники, столько же корня имбиря или порошка молотого имбиря и 3 ст. ложки острого красного перца, все это смешивают и нагревают над пламенем свечи или на газу на медленном огне 15-20 минут.

С этой мазью нужно обращаться осторожно: можно легко получить ожоги на руках, поэтому накладывать мазь лучше пластмассовой ложкой или стеклянной палочкой. Нагревают мазь перед каждым новым употреблением, размазывают тонким слоем и втирают в коленки. После чего их укутывают хлопчатобумажной или шерстяной тканью. Аппликации согревающей мазью проводят через день.

Поясничная область тоже требует сухого тепла. Его может дать электрогрелка или даже обернутая тканью пластиковая бутылка с горячей водой.

Если переохлаждение поясничной области спровоцировало *боль в ушах* – могут быть шум, треск, гноетечение, – помогут сухое тепло и массаж за ушами с применением камфарного масла или скипидара. Хорошо добавить в пищу древесную смолу. В ухо полезно положить небольшой клочок собачьего пуха, смоченного в борном спирте или соке алоэ (все жидкости перед употреблением надо нагреть).

Полезное тепло для заболевших ушей может дать спитой чай (листочки), которые предварительно необходимо просушить, потом смешать с песком или землей и положить в компресс, на одну часть спитого чая примерно две части земли.

Вот тибетское средство для ликвидации *боли в суставах*:

2-3 раза в день втирают бульон из рыбьих голов, смешанный с водкой и камфарным маслом (на 100 г бульона 50 г камфарного масла и столько же водки).

Для *прогревания почек* полезно пить горячее молоко (кто его хорошо переносит), но без каких бы то ни было добавок, 100 г молока за один раз.

Отвар из семян **моркови** или **укропа**, или **фенхеля** также полезен для прогревания почек.

1 ч. ложку семян залить в термосе стаканом кипятка и оставить на ночь. Морковный отвар пьют по 1 ст. ложке 2-4 раза в день, отвар семян укропа и фенхеля – 5-7 раз в день. Все отвары принимают в течение недели.

После переохлаждения поясничной области и связанных с ним заболеваний категорически нельзя есть и пить холодное, исключаются газированные напитки. Даже овощи рекомендуется варить или обдавать кипятком, после чего добавить имбирь, перец, лук или чеснок, можно залить овощи горячим растительным маслом. Логика во всех случаях одна – сдвинуть блюдо в сторону энергии Ян, необходимой для прогрева организма. Допустимо легкое об-

жаривание овощей в течение 1-2 минут. От сырых фруктов в такой период лучше вовсе отказаться или есть их в виде горячего компота.

Хорошую помощь после переохлаждения окажет иппликатор Кузнецова, который следует положить под крестец и лежать на нем до получаса или до засыпания.

КУДА ПРОПАЛА МОЯ КИСТА?

Киста на почке

От нее меня избавил сок лопуха. В 2004 году на УЗИ у меня была обнаружена *киста* на правой почке размером в 9 мм. По совету врача и местной целительницы я все лето принимал сок **лопуха** по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Сок готовил, выжимая листья лопуха через ручную соковыжималку.

Через год во время очередного осмотра врач записал: «Патологии почек не обнаружено».

Можете представить мое изумление и радость!

А на мой вопрос: «Куда девалась киста?» — врач пожал плечами.

Пушкарев Е.В.,
вестник «ЗОЖ» № 9, 2005 г.

ЛОПУХ СПРАВИЛСЯ С КИСТОЙ

Киста на почке

Хочу предложить от кисты на почке использовать листья молодого **лопуха.**

Их надо пропустить через мясорубку и поставить на 2-3 дня в холодильник. Принимать в течение месяца ежедневно по схеме: первый и второй день – по 1 ч. ложке 2 раза, третий-четвертый дни – по 1 ч. ложке трижды, пятый-шестой дни – по 1 ст. ложке трижды.

Всего понадобятся 2 литровые банки лопуховой кашицы. После месячного перерыва курс нужно повторить.

Тимакова В.В.,
вестник «ЗОЖ» № 10, 2005 г.

Комментарий Александра Печеневского: Лопух незаслуженно находится в забвении. Пройдите по аптекам, нигде в продаже не найдете ни корней, ни листьев, ни семян этого замечательного растения. А ведь он разрешен к медицинскому применению фармакопеей России. Может быть, кто-то из врачей и назначил бы его для лечения своим больным.

Сок лопуха наши читатели смогут приготовить и сами. Для приготовления используются:

листья лопуха, которые измельчают в мясорубке, а затем прессом или соковыжималкой извлекают его для консервации с сахаром, медом или водкой. Мед или сахар мешают с соком в пропорции 1:1. Водки – 200 мл на 800 мл сока. Срок хранения – до года при температуре от 0 до 6°С.

Различные части растения рекомендую применять в составе сборов или микстур для лечения *подагры, ревматизма, желче- и мочекаменной* болезни, *полиартрита, сахарного диабета*, всех *заболеваний кожи*, *гастритов, запоров, геморроя, задержки месячных, простуд, облысения*, *онкологических заболеваний*, при проведении *химио- и лучевой* терапии.

Все больше лопух попадает на стол россиянам. Это первая весенняя зелень наряду с одуванчиком, крапивой, листьями березы, мать-и-мачехой, подорожником, щавелем. В какой-то мере этому способствует экономический кризис и примеры зарубежья. В Японии, Франции и других странах лопух выращивается как огородная культура.

Предложение В.В. Тимаковой по использованию **лопуха** для лечения *кисты* очень практичное. Таким методом учили лечить людей мой дедушка-травник Моисеенко Тимофей Корнеевич и мама – Печеневская Мария Тимофеевна – травница и целительница. Этот способ заготовки сырья в нашей семье используется до сих пор, он прост и доступен. Годится также для **чистотела**, **портулака**, **подорожника**, молодого **грецкого ореха** и других растений.

В РОЛИ ЧИСТИЛЬЩИКА – ЗОЛОТОЙ УС

Чистка мочевыделительной системы

Сколько добрых слов было сказано в адрес этого удивительного растения! Добавлю еще несколько: **золотой ус** отлично чистит *мочевыделительную систему*.

Измельчим один лист растения длиной не менее 20 см и зальем 1 литром горячей кипяченой воды. Закроем крышкой, укутаем и настаиваем сутки. Затем отвар нужно процедить и пить за 40 минут до еды по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

Один курс лечения не должен превышать 14 дней. После этого делаем пятидневный перерыв и еще раз повторяем курс.

С помощью этого отвара вы избавитесь от шлаков, песка и небольших камушков в почках и мочевом пузыре.

Клонова Н.С.,
вестник «ЗОЖ» № 11, 2005 г.

ПШЕНО ПРОТИВ ЦИСТИТА

Цистит

Осенью при уборке урожая на огороде попала я под дождь, промокла и заболела *циститом*. Все перепробовала, стремясь вылечиться. А помогла соседка, дала действенный рецепт.

Взять 1 кг пшена, хорошо промыть холодной водой. Затем поместить в стеклянную емкость и залить горячей водой на ночь. А утром воду слить и выпить ее за день в несколько приемов. Пшено опять залить горячей водой и так делать 5-6 раз.

Потом из этого пшена можно сварить кашу.

Лечение длится 15-20 дней. Выздоровление полное.

Цеплой О.П.,
вестник «ЗОЖ» № 7, 2005 г.

А.П.: Пшено используется в пищу в качестве диетического злака при привычных *запорах*, как источник растительного белка (в нем его количество доходит до 12-15%), солей калия. Соли калия должны поступать в организм больных в повышенных количествах, если они принимают мочегонные лекарства. Это в первую очередь – *сердечно-сосудистые* забо-

левания, которые протекают с отеками. Кроме того, употребление в пищу проса повышает гемоглобин и стимулирует кроветворение. Это важно при *анемиях* и *кровопотерях*. Магний этого злака расширяет и очищает коронарные сосуды.

В рецепт нашей читательницы для лечения *цистита* внесу дополнения: на килограмм пшена потребуется 1,5-1,8 л кипятка; перед добавлением кипятка всыпьте в пшено 2 ст. ложки измельченного листа брусники и делайте так ежедневно все 5-6 дней.

Тогда лечение цистита будет эффективнее. Рекомендую такое же лечение проводить, если вы пролечили цистит антибиотиками и другими лекарствами.

НАША СПАСИТЕЛЬНИЦА – ПЕТРУШКА

Цистит, энурез

Внук долго мучился от *цистита* и *энуреза*. Что только врачи не рекомендовали нам! Сколько разных таблеток выпили! А вылечились всего за месяц. Выручила **петрушка**.

Нужно взять корни петрушки, помыть их, порезать и хорошенько просушить. 2 ст. ложки смеси залить 1 л кипящей воды и прокипятить 2-3 минуты. Настаивать в течение часа и затем давать ребенку пить вместо водички по нескольку глотков.

За день мой внук выпивал половину порции, то есть 0,5 литра, а вторую половину – на следующий день.

Понадобился всего месяц, чтобы мальчик стал спокойно спать. И о цистите мы тоже забыли.

Гумбина А.Н.,
вестник «ЗОЖ» № 10, 2005 г.

А.П.: Рецепт применим для детей в возрасте от 5 до 15 лет.

Использовать можно также мелкорезаную зелень (4 ст. ложки на литр) и семена (2 ст. ложки на литр) петрушки.

Сочетание *цистита* и *энуреза* – довольно частое явление. А **петрушка** эффективна в применении против каждого из заболеваний. Кроме того, растение растворяет соли и способствует их выведению за счет наличия спазмолитического действия.

Пить готовый настой следует в теплом виде с добавлением 1-2 ч. ложек меда.

В особо упорных случаях рекомендую своим взрослым пациентам добавлять в каждую порцию лекарственного настоя по 20-30 капель **цитросепта** (есть в аптеках), который губительно действует на микробы, грибки, вирусы и простейшие. Тогда выздоровление идет быстрее, а вероятность рецидива цистита уменьшается. Деткам цитросепт дают в несколько приемов: суточное количество капель препарата равно весу ребенка.

МОЙ РЕЦЕПТ ОТ ЭНУРЕЗА

Энурез

Я из новеньких. Мне 55, болячек – море, но еще не успела подобрать что-то для себя из вестника. А пока, отвечая на просьбы в рубрике «Отзовитесь!», сообщаю проверенный на родных и близких рецепт лечения *энуреза*.

Положить «на глазок» **полевого хвоща** в пол-литровую банку, заварить кипятком, укутать и дать настояться. Пить в теплом виде за 10-20 минут до еды, дневная норма – 0,5 л, курс – 7 дней.

Котлеты для пенсионеров делают из замоченных и затем прокрученных через мясорубку сухих бобов. К ним добавляют специи по вкусу (можно приправу «кнорр»), яйцо, манку и воду. Обжаренные котлеты смазывают майонезом и немного тушат. Надеюсь, блюдо понравится.

Килина М.М.,
вестник «ЗОЖ» № 7, 2005 г.

А.П.: На пол-литра воды **хвоща** в измельченном виде следует брать 1 ст. ложку и кипятить состав 15-20 минут. Курс лечения может варьироваться от 7 до 20 дней.

Учитывая тот факт, что *энурезом* чаще страдают дети, то и доза на прием будет разная:

Детям от 5 до 10 лет – 2 ч. ложки трижды в день за полчаса до еды. С 10 лет и старше – по 1 ст. ложке.

КАК ПЫРЕЙ ПОБЕДИЛ ЭНУРЕЗ

При *энурезе*, воспалении мочевого пузыря хорошо помогает и другой огородный знакомец – сорняк **пырей ползучий**. В народе его называют иногда «сковородень».

Корневище пырея (лучше выкапывать весной или осенью) промыть, измельчить. Залить 1 л кипятка 30 г корня, держать на водяной бане 15 минут. Принимать по 50-100 г (в зависимости от возраста) 3-4 раза в день.

Можно сразу много не заваривать, а готовить отвар на один-два дня: щепотка корневищ – на 1 стакан кипятка.

Коваленко В.С.,
вестник «ЗОЖ» № 11, 2005 г.

А.П.: Пырей – замечательное растение с пока еще не раскрытыми многими свойствами. Копать его легче на песчаниках, собирать также при прополке огородов и земельных участков. Вымытые корни растения сразу режут на кусочки в 1-2 см и сушат на солнце или на батарее.

2-3 ст. ложки пырея заварить 0,5 л кипятка. Варить 15-20 минут и после 20-минутного настаивания процедить. Принимать в упомянутых дозах.

Отвар эффективен для лечения *бронхолегочных* заболеваний с *кашлем* и *мокротой, подагры, мочекаменной болезни, циститов, простатитов, желчнокаменной болезни, отеков, гастритов, полиартритов*.

Лечение *экземы, атопических дерматитов, псориаза* не обходится без **пырея**. Очень полезно принимать с ним фитованны. Чтобы ее приготовить, возьмите:

200 г корня и столько же самого растения, залейте 5 л воды, варите 15 минут, дайте настояться в течение часа, процедите, после чего слейте в ванну. В неделю делают 2-3 ванны, а на курс часто бывает достаточно 15-20 процедур. Температура воды в ванне – в пределах 35-38°С, продолжительность каждой – 20-30 минут.

Душ после ванны не принимают.

«ПР+»: Связаться с Александром Васильевичем можно по тел.: 8-499-151-04-17 с 10 до 14 часов, среда и суббота, и по моб. тел.: 8-926-532-69-54.

БОЛЕЗНИ КОЖИ

ОСТОРОЖНО: КЛЕЩИ!

Клещевой боррелиоз, или болезнь Лайма

✉ *«Здравствуйте, уважаемая редакция журнала «Предупреждение Плюс»!*

Расскажите, пожалуйста, о заболевании боррелиоз. Дело в том, что четыре года назад мою родственницу, живущую в Эстонии, укусил клещ. Вскоре появилось красное пятно. Врачи выписали лекарство – доксициклин. Пока она пьет этот препарат, пятно светлеет, как только прекращает его принимать, пятно вновь краснеет. И так продолжается уже четыре года. Особенно плохо она чувствует себя весной и осенью, когда происходит обострение. Что делать?

Я постоянная подписчица «Предупреждения Плюс». Очень надеюсь на вашу помощь.

С уважением!»

Адрес: Ярченко Н.А.,
309734 Белгородская обл., Вейделевский р-н, с. Ровны.

«ПР+»: Как часто с наступлением теплой солнечной погоды многие из нас устремляются с рюкзаками в лес или отправляются на свои дачные участки. Радуемся свежему воздуху, щебету птиц, голубому небу. И часто забываем об опасности, которая подстерегает всех в это время года на природе – о клещах, источнике серьезнейшего и опаснейшего заболевания – боррелиоза, или болезни Лайма. О симптомах этого недуга и методах лечения мы попросили рассказать нашего постоянного автора, врача-дерматолога Барият Камиловну ЕЛИСЕЕВУ.

Боррелиоз – заболевание, относящееся к группе паразитарных поражений кожи, вызываемых инфицированными клещами. Болезнь не передается от человека к человеку. Ни при бытовых, ни при половых контактах заразиться от больного нельзя. Заражение происходит только при укусе клеща. *Боррелиоз,* или *болезнь Лайма,* назван в честь города Лайм, штат Коннектикут (США), где впервые был описан этот недуг. В нашей стране боррелиоз распространен в лесной и лесостепной зонах довольно широко: от Калининграда до Сахалина.

Заболеваемость *боррелиозом* имеет сезонный характер и увеличивается в период активности клещей в весенне-летний и летне-осенний периоды. При умеренно-теплой погоде первые пациенты с укусами клещей появляются уже в марте-апреле, последние – в октябре месяце. Самый пик активности приходится на май-июнь.

Возбудители этого заболевания – клещи-боррелии, принадлежащие к группе оспенных вирусов. Вскармливаемые на теле мышевидных грызунов (хомячки), домашних животных (коровы, козы, овцы), диких обитателей лесов, боррелии переносятся при укусах вместе со слюной зараженного клеща, иногда настолько мелкого, что безболезненный укус может остаться совершенно незамеченным человеком.

Если покраснение возникло в момент укуса – скорее всего, это не проявление боррелиоза, а реакция на укус клеща. После его удаления такое покраснение быстро проходит. Боррелиозная эритема, наоборот, увеличивается.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Видимые признаки заболевания могут проявляться в течение от нескольких дней до трех недель, иногда месяцев. Клиническую картину *клещевого боррелиоза* условно можно разделить на 3 периода.

Первый период имеет характерные черты инфекционного заболевания, протекающего с поражением кожи. В начальной стадии заболевания на месте укуса клеща появляется пятно, которое, постепенно разрастаясь (иногда может достигать в

диаметре 15-20 см), приобретает конфигурацию, напоминающую округлые разводы, образованные брошенным в воду камешком. По мере роста красной каймы в центральной части может оставаться след от укуса клеща. Болезненных ощущений при этом обычно нет, хотя в месте эритемы иногда появляется небольшой зуд. Однако может и не быть никаких ощущений. Да и сама эритема, хотя и является маркерным признаком заболевания, в более чем половине случаев может совсем отсутствовать. Однако успокаиваться нельзя, нужно непременно обратиться к врачу-инфекционисту, т.к. при отсутствии лечения болезнь может принять хроническое течение.

Второй период характеризуется появлением на 4-5-й неделе заболевания симптомов гриппа, ОРВИ, поражения нервной системы, сопровождающихся головной болью, утомляемостью, нарушением сна, лихорадкой, тошнотой, рвотой. Иногда возникают боли и неприятные ощущения в области сердца. На фоне клинической картины менингита могут развиться параличи в мышцах шеи, плечевого пояса. Возможны кожные проявления второй стадии заболевания в виде покраснений, сыпи на мочках ушных раковин, ладонях, сосках и др. кольцевидных элементов. На протяжении всего второго периода больной может ощущать слабость, мигрирующие боли в костях, мышцах и суставах.

Третья, поздняя, стадия заболевания, может наступить через 2 месяца, а иногда через 2 года с момента начала болезни. В этот период болезнь поражает опорно-двигательный аппарат, обычно крупные (особенно коленные) суставы. Возможно развитие типичных для хронического воспаления изменений: остеопороза, артрита. Кроме того, наблюдается прогрессирующая атрофия кожи конечностей (стоп, кистей), которая истончается, становится синюшного цвета, шелушится.

ЛЕЧЕНИЕ

Диагноз «боррелиоз» уточняется с помощью специальных лабораторных исследований по направлению лечащего врача, который после выявления индивидуальной чувствитель-

ности организма больного к лекарственным средствам, с учетом сопутствующих заболеваний назначает соответствующее лечение. При необходимости врач прописывает прием антибиотиков: пенициллина, цефтриаксона, эритромицина.

При *энтеробиозе*, а также с целью выведения различных паразитов рекомендуется прием **очищенной серы взрослым**: 3 раза в день по 1г в течение 10 дней, **детям** первого года жизни – по 0,05 г. (каждый год жизни умножается на 5). Затем сделать месячный перерыв, после чего повторить 10-дневное лечение серой. И таких циклов нужно провести 5.

Кроме того, назначаются гепатопротекторы или средства, оказывающие антигипоксическое влияние на печень, т.е. повышающие ее устойчивость в процессе лечения, способствующие восстановлению ее обезвреживающих функций, в том числе и после алкогольной интоксикации. К таким препаратам относятся: **эссенциале форте** – по 1 капсуле 2 раза в день курсом лечения в 20 дней.

Или **легалон 70** – по 1 драже 3 раза в день в течение месяца. Этот препарат содержит натуральные действующие вещества плодов растения **расторопши пятнистой**.

Горечи или органические соединения, продуцируемые растениями, способны выводить и задерживать рост различных паразитов, повышая защитные силы организма. Хорошими бактерицидными свойствами антибиотиков растительного происхождения обладают всем известные **чеснок, лук, эвкалипт, сосна, листья березы.**

При лечении природно-очаговых, хронических инфекций, вызванных клещами, таких, как боррелиоз, для приема внутрь и наружно рекомендуют настои **полыни**, цветков **пижмы, зверобоя**, корней **девясила, лопуха**, листьев **черники, чистотела, подорожника**.

С целью профилактики рецидивов данного заболевания, улучшения пищеварения, тонизации желудочно-кишечного такта (ЖКТ), для помощи организму во время весеннего авитаминоза полезно сочетать прием витаминов: аскорбиновую кислоту по 1 драже 3 раза в день в течение 1 месяца с приемом натуральных целебных настоев, обладающих про-

тивовоспалительным, отхаркивающим, бактериостатическим действием.

Приготовьте сухую смесь трав: **календулы, зверобоя, крапивы, шиповника** и **чистотела.**

1 ст. ложку смеси залейте 1стаканом кипятка, настаивайте 25-35 минут, процедите. При отсутствии противопоказаний можно добавить в настой 1 ст. ложку меда. Принимать по 1/3 стакана утром и вечером в течение месяца.

Или другой рецепт:

1 ст. ложку сухой смеси коры **крушины** и травы **тысячелистника** залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана на ночь в течение 1,5 месяца.

Можно приготовить настой **дурнишника обыкновенного и солодки горькой**:

1 ст. ложку смеси засыпать в эмалированную посуду, заварить стаканом кипятка, довести до кипения. Дать настояться 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день в течение 2 недель.

Для повышения общего тонуса организма сделайте следующую лечебную **настойку-бальзам**:

смешайте в равных пропорциях (по 25 мл): настойки женьшеня, аралии маньчжурской, спиртовой экстракт элеутерококка и настойку плодов лимонника китайского. Все слить в один флакон. Принимать микстуру из настоек в течение 2 недель за 30 минут до еды в утреннее и дневное время по 25-30 капель, после чего запить 1/2 стакана отвара овса.

Отвар **овса** готовится так:

2 стакана семян овса заливаем 5-6 стаканами воды, варим 30 минут, процеживаем.

Болезнь, как известно, легче предотвратить, чем долгое время лечить. Клещи присасываются к человеку на открытых участках тела, излюбленными местами укуса являются область пупка, внутренние поверхности бедра, волосистая часть головы. Поэтому при походе в лес, на природу необходимо одеться следующим образом: брюки заправить в сапо-

ги, кофту – в брюки, обязательно надеть головной убор. Желательно, чтобы одежда была однотонной и светлой, что значительно облегчит обнаружение клеща.

СКОРЛУПКИ ВЫВЕЛИ ВИТИЛИГО

Витилиго

Расскажу, как избавилась от *витилиго* моя подруга.

Нужно взять несколько свежих скорлупок от вылупившихся цыплят, залить водой, довести до кипения и кипятить 3 минуты. Затем остудить и делать примочки на участки кожи с белыми пятнами.

Несколько раз в день этим же отваром умывайтесь, не вытирая лицо.

Через день смазывайте пятна настойкой красного жгучего перца (6-7 стручков залейте 0,5 л водки и настаивайте 25 дней). Цвет кожи начнет постепенно выравниваться.

С момента лечения моей подруги минуло 5 лет, болезнь не вернулась. Она сказала, что этот рецепт дала как-то попутчице в поезде, и через несколько месяцев от нее пришло письмо со словами благодарности: рецепт ей тоже помог.

Базяева Л.К.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2005 г.

КАК ЗВЕРОБОЙ ВЫЛЕЧИЛ ОТ ВИТИЛИГО

Витилиго

Болею *витилиго* уже 40 лет. И только в прошлом году нашла рецепт, который помог мне.

1 ч. ложку измельченного сухого **зверобоя** залить 200 мл кипятка и настаивать полчаса. Процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

Курс – 3 недели, потом перерыв на одну неделю. Советую провести 8 курсов.

Одновременно с этим лечением хорошо использовать **зверобойное масло**. На больное место прикладывать смоченную в масле марлевую салфетку, сложенную в два-три слоя. Держать 30-40 минут.

Масло готовить так:

сухую траву зверобоя заливаем оливковым маслом в соотношении 1:10, то есть 1 ст. ложку травы и 10 ст. ложек масла. Ставим на водяную баню на 3 часа, процеживаем через капроновую ткань (марля не годится) и ставим в холодильник.

Мне помогло, поможет и вам.

Сирачева К.Х.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2005 г.

МАСЛО ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Герпес, чесотка, экзема, пигментные пятна

Весна. Скоро поля покроются **одуванчиками**. Старушки подсказали мне рецепт целебного масла из этих цветков. Рвать их надо сухими и подальше от дорог.

Любую стеклянную банку заполните одуванчиками, не уплотняя цветки. Залейте до краев подсолнечным маслом и оставьте на сутки. Затем поставьте банку в кастрюльку с водой и стерилизуйте 40 минут. После чего пусть постоит еще сутки. Потом процедите через два слоя марли, отожмите – масло готово.

Оно хорошо помогает при лечении *экземы*, *чесотки*, *герпеса*, а также при *ожогах* и *укусах насекомых*.

И еще хочу поделиться одним рецептом.

В молодости у меня весной выступали *пигментные пятна*.

Посоветовали протирать лицо по утрам кусочком ржаного хлеба, замоченного в воде. Через пару минут все смыть.

Пятна прошли и больше никогда не выступали.

Елисеева В.И.,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2005 г.

РЖАНАЯ МУКА ПРОТИВ ГНОЙНИКА

Гнойники, укрепление волос

Однажды бабушка спасла меня чудодейственным средством от сильнейшего *гнойника*. Она смешала

ржаную муку с медом до консистенции сметаны, сделала лепешку и приложила к гнойнику. Сверху обернула бумагой и завязала.

Вскоре ранка затянулась.

При *выпадении волос* советую залить соцветия календулы 40-процентным спиртом (водкой) в соотношении 1:10. Оставьте настаиваться на 6-7 дней. Затем разведите 1 ст. ложку настойки в 0,5 стакана воды и втирайте в кожу головы 2-3 раза в неделю.

Крылова Е.В.,
вестник «ЗОЖ» № 7, 2005 г.

НЕОЖИДАННЫЕ СВОЙСТВА УРОТРОПИНА

Грибок между пальцами

Я бывший горняк со стажем и на себе испытал противную болячку – *грибок* на ногах между пальцами. И лучшего лекарства против этого зла не нашел, чем **уротропин** (в ампулах). Стоит два-три раза протереть смоченной в уротропине ваткой пораженные места или просто накапать – и грибку конец. И хотя лекарство предназначено для других целей, оно подсушивает кожу и уничтожает грибок.

Красильник С.И.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2005 г.

ГРИБОК НА НОГАХ ВЫЛЕЧИЛИ МАХОРКОЙ, А ПОТЛИВОСТЬ – КВАСЦАМИ

Грибок на ногах, потливость

От *потливости* меня спасло соблюдение гигиены. Каждое утро мылась, насухо вытиралась, пудрила подмышки жженными **квасцами** (продаются в аптеке) и надевала чистое нижнее белье. Делала так неделю, меняя каждый день белье. С тех пор, какая бы ни стояла жара, подмышки всегда оставались сухими. По этому же рецепту мой сын избавился от *потливости ног*. Утром мыл ноги, насухо вытирал, пудрил жженными квасцами и надевал чистые носки. На ночь тоже мыл ноги, стирал носки и протирал обувь. Процедуру продолжал пять дней.

Грибок на ногах вылечили **махоркой**.

Вечером наливала в литровую банку воды, клала 1 ст. ложку махорки, кипятила 2 минуты на маленьком огне, затем содержимое выливала в таз.

Когда вода становилась терпимой, сын ставил ноги в таз и держал, пока вода не остынет. Не смывал, не вытирал, а давал высохнуть. Грибок больше не появлялся.

Волынчук И.М.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2005 г.

НА КЛЕЩА ЕСТЬ ЯМ

Демодекс

Простой рецепт помог мне избавиться от *демодекса* (подкожного клеща). Зудящие гнойники на подбородке мучили меня 10 лет. У мощей Святого Серафима Саровского попросила я помочь мне в излечении. И буквально через месяц доктор из салона красоты посоветовала мне мазь Ям, которая продается в ветеринарных аптеках и в магазинах с отделами кормов для животных. Эта мазь изготовлена на основе дегтя. Гнойник нужно мазать густо и как можно чаще. Если он созрел, аккуратно выдавить гной, чтобы мазь проникла вглубь. Только в этом случае он заживет. Последние 5 лет болезнь не донимает меня. При малейшем ощущении боли густо смазываю место, где болит.

Казарцева Л.В.,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2005 г.

ДУРМАН ХРАНИТСЯ ДОЛГО

Депиляция волос

Часто читатели спрашивают, как избавиться от нежелательных волос на теле. Можно использовать специальный крем «Депиляторный», но есть и другой способ.

150 г травы **дурмана обыкновенного** залить 1 л воды, вскипятить, чтобы получился крепкий отвар.

Потом ватным тампоном, смоченным в этом настое, протирать участки, с которых нужно удалить волосы. Посте-

пенно они выпадут. При появлении новых волосков повторите процедуру.

Для лучшей сохранности приготовленный отвар следует хранить в прохладном месте.

Лебедева Т.А.,
вестник «ЗОЖ» № 7, 2005 г.

ОТВАР ОТ ДИАТЕЗА

Диатез

Полвека назад моя мама домашними средствами лечила нас, своих детей, от *диатеза* (золотухи). Летом и осенью

срезать веточки **березы, черемухи и калины**, можно с листьями, цветками и плодами. В крайнем случае, голые веточки можно срезать и зимой. Затем положить их в кастрюлю, залить водой и кипятить минут 20. Жидкость становится темно-коричневого цвета с приятным запахом.

Количество воды и веточек зависит от того, сколько нужно отвара.

В нем и купают детей, и делают примочки, и дают пить. Для питья отвар нужно сделать послабее, при необходимости разбавив его кипяченой водой. А после купания ребенка не вытирают. Кожа сама должна обсохнуть. Нас мама после купания в отваре сажала на русскую печку, там мы обсыхали.

Рецепт очень эффективен. Можно даже делать примочки для глаз, за ушками, а также в паху, на ручках, на ножках. Купать детишек нужно через день, а пить и делать примочки как можно чаще. Недели через две все пройдет.

Шилова А.И.,
вестник «ЗОЖ» № 7, 2005 г.

МАЧЕХА ДЛЯ ЛИПОМЫ

Липома

Хочу рассказать, как я избавилась от *липомы* листьями **мать-и-мачехи**.

Щепотку или 1 ч. ложку измельченной травы смочите каплей-другой теплой воды, немного помните

пальцами и, выложив на кусочек бинта, закрепите лейкопластырем на липоме.

Мне хватило двух процедур. Первый раз я держала этот компресс, не меняя, пару дней, второй – три дня. А ведь до этого за два года мне ничего не помогало!

Матунова М.Т.,
вестник «ЗОЖ» № 7, 2005 г.

ЖЖЕНАЯ РЕЗИНА ИЗБАВИЛА ОТ ЛИШАЯ

Лишай

Когда мне было 11 лет, на левой щеке появилось малюсенькое красное пятнышко. В течение нескольких дней оно «захватило» всю щеку, чесалось. Иду как-то, закрыв поллица рукой, а навстречу мне – женщина. Попросила показать, что я прячу, а увидев, дала мне такой рецепт.

Иди домой, найди кусочек резины (можно от галоши), сожги, смешай с постным маслом и мажь. Так я и сделала. Ночью спала спокойно, зуда не чувствовала. Утром в зеркало посмотрела и увидела, что лишай посветлел и подсох. А через несколько дней и вовсе исчез.

Спиченко З.З.,
вестник «ЗОЖ» № 9, 2005 г.

ПАПИЛЛОМЫ БОЯТСЯ СОЛИ

Папилломы

Меня долго мучили *папилломы*. Несколько раз удаляли их в медкабинете. Некоторые перевязывала нитками, прижигала чистотелом, но они опять появлялись. И вот однажды встретила женщину, у которой этих папиллом было столько, что я испугалась: вдруг и у меня будет такое. Пришла домой и натерла свои папилломы **солью**.

Слюной смачивала палец и легонько натирала папилломы солью.

Одна отпала на третий день, другие – через неделю, а с некоторыми пришлось бороться целых две недели. Лечение, конечно, было не из приятных: щипало, но недолго. От соли

кожа не воспаляется. Папиллома засыхает, потом отпадает, не остается даже пятнышка.

Лахова Л.С.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2005 г.

ПРОСТОКВАША И КАПУСТНЫЕ ЛИСТЬЯ ОТ РОЖИ

Рожа

Рожу вылечила по такому рецепту:

нерафинированным подсолнечным маслом намазать пораженный участок, а сверху положить капустный лист, затем обернуть полиэтиленом и забинтовать.

Через 24 часа сделать перевязку, но вместо масла использовать простоквашу или кефир. Такую перевязку делать не менее трех раз.

Затем смешать 30 г вазелина, 2 г стрептоцида и наносить на пораженный участок тонким слоем, а сверху – капустный лист и закрепить его полиэтиленом и бинтом.

Такой мазью нужно пользоваться до полного излечения. Мне потребовалось три недели.

Капуста должна быть только белой. При каждой перевязке накладывать свежий лист. Мазь ничем не смывать, а вытирать ваткой. Капустный лист перед употреблением провялить и срезать с него прожилки, чтобы они не давили на пораженный участок. Листья хранить в холодильнике, а мазь – в темном месте при комнатной температуре.

Толкачев И.А.,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2005 г.

ЛИЦО ОЧИСТИЛ ЧИСТОТЕЛ

Угри

Знаю, многих моих 16-летних сверстников, как и меня, волнует проблема *угрей*. Девчонки просто сходят с ума, когда видят очередной прыщик на лице. Пытаются замазать всякими кремами, запудрить, но от этого прыщей становится еще больше.

Есть реальный способ избавиться от угрей с помощью чистотела: залейте 4 ст. ложки измельченной травы 6 стаканами воды, кипятите 5 минут, настаивайте 8 часов, процедите.

Полученным настоем можно протирать воспаленные места, а еще лучше делать примочки по вечерам перед сном. Уже через 4 дня будет заметен результат.

Мне чистотел помог, и я забыла про эту неприятную проблему.

Ольга,
вестник «ЗОЖ» № 9, 2005 г.

ЕСЛИ ЛОМКИЕ НОГТИ

Укрепление ногтей

Ломкие, слоящиеся *ногти* хорошо укрепляют 10-15-минутные ванночки. В теплую подсоленную воду нужно добавить несколько капель **йода**. После процедуры руки следует смазать кремом.

Гавричкова Т.Х.,
вестник «ЗОЖ» № 9, 2005 г.

ФОТОДЕРМАТИТ ВЫЛЕЧИЛА СЕМЕНАМИ РЕДЬКИ

Фотодерматит

Несколько лет я страдала *фотодерматитом*. Болезнь нетяжелая, но, работая в то время медработником, мои руки с апреля по сентябрь оставались в сыпи, больше мучилась морально. Зимой кожа очищалась. Врачи помочь не смогли.

Однажды узнала любопытный рецепт, решила проверить. Растерла семена **черной редьки**, добавила немного воды, положила эту кашицу на пораженные места, забинтовала.

Через пару дней сыпи стало меньше, через неделю она почти вся исчезла, и ее не было все лето.

Но на следующий год в апреле опять появилась. И я вновь начала лечиться семенами черной редьки. Спустя 3-4 дня

сыпь прошла. Через год по весне пришлось вновь повторить лечение. Больше болезнь не возвращалась.

Голикова В.Г.,
вестник «ЗОЖ» № 9, 2005 г.

БАБУШКИНО СРЕДСТВО

Экзема

Поделюсь бабушкиным рецептом от *экземы*.

Нужно приготовить мазь. Для этого:

смешать 1 яичный белок, 1 ст. ложку сметаны и 1 ст. ложку березового дегтя.

Этой смесью смазывала больные участки кожи.

Тростянская М.И.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2005 г.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

ПОМОГИТЕ СВОИМ СУСТАВАМ!

Артроз, коксартроз

«ПР+»: К сожалению, артроз сегодня является одним из самых массовых заболеваний не только среди пожилых и тучных людей.

Поражение суставов ограничивает самообслуживание и передвижение человека, уродует его походку, заставляя подчас прибегать к костылям или палочке. Медицина старается снять симптоматические боли медикаментами, физиотерапией, а при необходимости и оперативным вмешательством. Но как было бы хорошо вылечить болезнь, не прибегая к таким крайним мерам. Что же делать, как питаться, какие шаги предпринять, если болезнь уже дала о себе знать? Мы часто обращались к теме суставных заболеваний, однако читательские письма продолжают поступать в редакцию с подобными вопросами.

Учитывая большой интерес к этой теме, о способах преодоления хронического заболевания суставов расскажет ревматолог, фитотерапевт и диетолог, врач высшей категории Татьяна Васильевна ПОЛТОРАЦКАЯ.

«ПР+»: Почему артроз считается трудноизлечимым? Ведь изобретено великое множество разнообразнейших лекарств и средств для восстановления опорно-двигательной системы?

Татьяна ПОЛТОРАЦКАЯ: Арсенал методик для решения суставных проблем весьма солиден. Однако среди них нет таких, которые были бы способны помочь быстро, реально и ощутимо. В запущенных случаях даже высококлассный специа-

лист может лишь снять боль и приглушить процесс, чтобы избежать инвалидности пациента. Хондопротекторы (препараты: глюкозамин и хондроитин) замедлят дегенерацию хряща. Но остановить прогресс болезни все же гораздо труднее.

Если сустав продолжает разрушаться, боль вернется. Кроме того, при длительном приеме противовоспалительных и обезболивающих препаратов, традиционно применяемых при лечении костно-хрящевой ткани, пациента ждут новые неприятности: *гастрит*, *язва*, *колит*, *высокое давление*, ухудшение *состава крови*. Это неизбежные осложнения из-за побочных эффектов лекарств. Даже популярнейшие анальгетики могут повышать риск развития *инфаркта* и *инсульта*, а в сочетании с парацетамолом вызывать заболевания почек. Вот вам и цена здоровья: одно лечим, другое калечим.

Артроз – это нарушение равновесия между нагрузкой на суставы и их сопротивлением. Пере- и недогрузка действуют на них одинаково пагубно. А ведь и то, и другое прежде всего зависят от самого человека и его образа жизни. Поэтому важное значение имеет система питания больного.

«ПР+»: Диета, диета, опять нельзя ни то, ни это. Уж кажется, в зубах навязли разговоры о правильном питании и похудении.

Т.П.: А что делать, если неумолимая статистика свидетельствует о том, что человечество все больше толстеет? Избыточный вес постоянно давит на суставы, ограничивая и затрудняя движения. Под ежедневным гнетом лишней еды нарушаются обменные процессы, и возможности регенерации изношенных хрящей убывают. Избыток холестерина в сочетании с желчными кислотами разрушает хрящи.

«ПР+»: Вы хотите сказать, что никакой специальной диеты для страдающих артрозом не существует?

Т.П.: Конечно. Все ограничения довольно банальны и хорошо известны. Исключите из рациона тугоплавкие жиры (бараний, свиной), замедляющие выделение мочевой кислоты почками. Мясные и рыбные бульоны – не чаще двух раз в неделю, потому что при варке в них переходит 50% содержащихся в этих продуктах пуринов, которые вызывают обострение

подагры. По той же причине нужно забыть о печени, почках, языке, жирном мясе, консервах, копченостях. Пуринами, кстати, богаты и стручки бобовых растений, грибы, шпинат, цветная капуста, кофе, шоколад, чай. Исключите из повседневного рациона любые газированные напитки и уменьшите потребление риса, который из-за бедности клетчаткой препятствует нормальной перистальтике кишечника.

Отдайте предпочтения сырым ягодам, фруктам, овощам. Улучшают обменные процессы в организме морепродукты и водоросли, содержащие йод, а также незаменимые аминокислоты, обезжиренные кисломолочные изделия.

Как известно, с возрастом человек (особенно женщины в климактерический период) теряет много кальция, кости истончаются, становятся хрупкими. Нарушается обмен веществ и из-за недостатка фосфора, цинка. Поэтому главные задачи профилактики и лечения заключаются в том, чтобы предотвратить нарушение баланса или возместить потери.

При пополнении запасов кальция важно, чтобы он не осаждался в организме, а усваивался клетками крови. Это обеспечивает, например, **яичная скорлупа.**

Очищенную от пленки скорлупу заливают лимонным соком, чтобы он покрыл всю массу (на 50 г скорлупы сок 1 лимона), и выдерживают 21 день. Получившееся желеобразное снадобье принимают по 0,5 ч. ложки ежедневно примерно 3 недели.

Курс проводят дважды в год – в феврале и октябре.

Фосфором богата **рыба**, поэтому старайтесь чаще включать ее в рацион, особенно **нежирную**. Употребление рыбы снижает и накопление холестерина. Цинк содержится в зародышах **проросшей пшеницы** и продается в качестве аптечного препарата.

Для стимуляции обмена веществ рекомендую следующий сбор: плоды **фенхеля**, цветки **ромашки аптечной**, **липы сердцевидной** (по 15 г), **бузины черной**, листья **мяты перечной** (по 20 г).

Возьмите 2 ст. ложки смеси, заварите в 1 л кипятка, дайте настояться 15-20 минут. Принимайте в

теплом виде по 1 стакану за 20 минут до еды. Курс – 8-10 недель.

Раз в неделю полезны разгрузочные овощные, фруктовые или кефирные дни (на день по 1,5 кг овощей или фруктов или 1,5 л кефира).

Для уменьшения аппетита хорошо принимать экстракт **кукурузных рыльцев** по 30-40 капель или их отвар по 1 ст. ложке 2-3 раза в день перед едой.

«ПР+»: Приведенный вами перечень для ежедневного меню знают многие. В чем же тогда секрет «научного питания»?

Т.П.: В специальной его организации. Два ключевых ощущения – голод и жажду мы легко путаем. Попробуйте пить 1-2 стакана воды за полчаса перед едой и убедитесь: если чувства голода нет, значит, вам просто хотелось пить. Такой порядок, кстати, в отличие от нашей привычки, заведен у всех животных: сначала водопой, потом – пастьба или охота. А ведь в результате первоочередного приема твердой пищи происходит обезвоживание организма, поскольку вся вода уходит на усвоение проглоченного.

Полезно пить воду не только за полчаса до, но и через 2-2,5 часа после застолья. Изменив свой питьевой режим, вы станете меньше есть, а главное – изменится качество еды: когда в организме достаточно воды, он требует больше белков, чем углеводов. И не понадобятся никакие диеты!

Ну а другой прием тоже известен всем. Еду нужно готовить небольшими порциями, подавать блюда в маленьких емкостях, не сочетать трапезу с чтением и телепередачами, машинально поглощая содержимое тарелок. Садясь за стол, полезно повторять мысленно следующую установку: «Я тщательно контролирую свое питание», а перед сном анализировать дневной рацион.

Как видите, держать себя «в узде» не так уж и сложно. А какое облегчение для суставов! Не заметите, как, сбросив лишнюю плоть, будете взлетать по лестнице на верхние этажи, не уставая работать в саду и огороде!

«ПР+»: Могут ли фиторецепты помочь в лечении артрозов?

Т.П.: Дегенерация хряща и последующая деформация сустава – заболевание, известное с давних времен. Наши предки накопили немалый опыт в борьбе с ним. Не зря многие вещества для новейших препаратов добывают из растений, широко применяемых в народной медицине. Учитывая доступность домашнего врачевания, не стоит пренебрегать народными рецептами. Кстати, траволечение в комплексе с медикаментозной терапией оказывается весьма успешным.

Для приготовления обезболивающей растирки возьмите:

100 мл медицинского спирта 96°, по 1 ст. ложке нашатырного спирта, скипидара, уксуса 70%-ного, растительного и камфарного масла, 10 г порошка аптечной бодяги. Все смешайте в темной банке и выдержите 2 дня в темном месте, взбалтывая содержимое дважды в день.

На ночь натрите больные суставы растиркой, покрыв их компрессной бумагой и укутайте теплой тканью.

Или другое средство:

50 г свежесорванных цветков **фиолетовой сирени** (она содержит глюкозамин) подогревают, помешивая, на сковороде или в духовке при температуре 60-70° в течение 10 минут (до появления на цветках капелек). Затем равномерно раскладывают цветочную массу на широкий бинт, которым завязывают на 5-6 часов больное место.

Примерно 5 таких ежедневных процедур ликвидируют болевой синдром.

Старинное средство для обезболивания:

поставьте в большой лесной муравейник пол-литровую бутылку, на дно которой налейте на 2-3 см жидкого меда и 1 ст. ложку яблочного уксуса. Когда муравьи заполнят бутылку примерно наполовину, залейте туда разогретое до 70-80° растительное масло и плотно закройте. Настаивайте в темном месте 14 дней, процедите.

Ежедневно смазывайте этим составом больные места, затем утеплите их. Процедуру проводите до исчезновения болей.

Для приема внутрь можно приготовить такое лекарство:

1 ст. ложку свежесорванного и измельченного корня лопуха залейте 1 стаканом кипятка и на водяной бане томите 20 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день за полчаса до еды.

Полученный отвар можно уварить до половины первоначального объема, смешать со сливочным маслом или другим жиром в соотношении 1:4 и этой мазью растирать больные суставы.

Для снятия болей и улучшения сосудистых функций

залейте 1 ст. ложку свежесорванной травы портулака огородного стаканом холодной воды. Кипятите 10 минут после закипания. Настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день.

Или другой рецепт:

1 ст. ложку сбора взятых поровну цветков бузины, листьев крапивы, корня петрушки, коры ивы, залить 1 стаканом кипятка и варить 5 минут на слабом огне. Охладив и процедив, принимать по 1/3 стакана трижды в день после еды.

При нарушении обмена веществ и ожирении рекомендуется есть плоды крыжовника по 100 г 2-3 раза в день до еды или выпивать по 1 стакану молока вместе с 150 г вишни либо малины.

Чтобы преодолеть хронические заболевания: артрозы, коксартрозы, попробуйте на практике воспользоваться приведенными советами и рекомендациями. Освобожденные от непосильной ноши суставы облегчат ваши движения по жизни.

Беседу записала Юлия КИРИЛЛОВА.

ОДУВАНЧИК ЛЕЧИТ АТЕРОСКЛЕРОЗ

Атеросклероз нижних конечностей

Несколько лет назад у меня заболел голеностопный сустав, да так, что еле-еле ходила. В больнице поставили диагноз: *атеросклероз* нижней конечности, назначили физиопроцедуры, уколы анальгина. Боли прошли, но дней через десять после окончания курса лечения опять возобновились.

Соседка посоветовала лечиться укусами пчел – у них была пасека. Начали с одной пчелки и каждый день прибавляли еще по одной. Так довели до десяти и обратно – по убывающей. Боли утихли. А потом сын принес рецепт с **одуванчиками** от бабушки его друга, который помог окончательно унять недуг.

Как зацветет одуванчик,

набираю полную литровую банку цветков, заливаю 0,5 л водки и ставлю на 21 день в сервант. Затем отжимаю, сливаю в бутылку и пью по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 1 раз в день.

Вот уже 4 года нога не болит. Принимаю настойку одуванчика каждый год, и мне вполне хватает от весны до весны, до первых цветков одуванчика, избавляться от боли.

Харькова В.Н.,
вестник «ЗОЖ» № 9, 2005 г.

Комментарий Анатолия Ванина: Болезни опорно-двигательного аппарата, в первую очередь суставов, чрезвычайно распространены и в разные периоды жизни встречаются у 20-45% населения, чаще у женщин, чем у мужчин, и в старших возрастных группах. Вследствие этих заболеваний становятся инвалидами от 6 до 10% населения, что позволяет считать проблему лечения больных данной патологией социальной проблемой, а поднимаемую журналом тему – актуальной.

Исходя из информации, полученной от В.Н. Харьковой, для нормализации массы тела советую ей придерживаться овоще-фруктовой диеты, принимать физиопроцедуры, массаж, а для сохранения подвижности сустава заниматься лечебной физкультурой.

ПРО ЛИМОН, ОВЕС И ЯИЧНЫЕ БЕЛКИ

Артроз

Уже пять лет хожу с палочкой, инвалид второй группы. Использую рецепты из «ЗОЖ» – он мой лечащий врач. Поделюсь и своими.

Как лечу *артроз*:

Пластинкой **лимона** толщиной 1 см ежедневно в течение месяца натираю больные суставы. Солевые отложения рассасываются.

Хорошо помогает мне компресс из **овсяных хлопьев**.

Заливаю в кастрюльке 2 стаканами воды горсть хлопьев, ставлю на огонь. Кипячу 10 минут. Накладываю компресс на 1 час. Боль быстро проходит.

Или растворяю:

50 г камфары в 100 мл спирта, добавляю 50 г горчичного порошка, тщательно размешиваю. Отдельно взбиваю яичный белок (2-3 яйца) и вливаю в смесь.

Мазь готова. Ею также растираю суставы.

Ключникова Е.Г.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2005 г.

А.В.: Удивительное свойство **лимона** по рассасыванию мочекислых отложений в больных суставах проявилось при акупрессуре (втирании) лимонного сока. Катализаторами ускоренного снятия боли явились белковая камфарно-горчичная мазь и компрессная повязка из **овсяных хлопьев**.

Быстрое купирование боли является показателем достаточной эффективности проводимого лечения. Однако сохраняется ограничение движений (больная в течение пяти лет ходит с палочкой). По-видимому, хондропротекторное действие указанной методики при имеющемся артрозе является недостаточным.

Целесообразно увеличить дозу витамина С (до 1000 мг 4 раза в день), участвующего в образовании коллагена, идущего на формирование хрящей суставов.

НАТРИТЕ СУСТАВЫ МЕЛОМ

Боль в суставах

У моей мамы болели *суставы*. Сейчас намного легче. Помог **каланхоэ.**

Нужно:

перемолоть цветок на мясорубке, 0,5 л полученной массы залить 1 л водки, настаивать 3-5 дней, взболтать. После чего втирать в больные суставы. Если нужно меньшее количество, пропорцию можно изменить.

Еще есть и такой рецепт:

мел натереть на терке, размешать с кефиром до получения однородной массы (количество мела и кефира произвольно, нужно только, чтобы смесь получилась консистенции густой сметаны и не растекалась). Нанесите на полиэтилен и приложите как компресс к больному месту. Оберните теплым платком или шарфом.

Авдеева Л.,
вестник «ЗОЖ» №3, 2005 г.

А.В.: В письме Л. Авдеевой приводятся 2 рецепта оказания помощи при болях в суставах: втирание в них настойки из цветков **каланхоэ** и компрессной повязки **кефира с мелом**. Бактерицидные и бактериостатические свойства каланхоэ за счет большого содержания соляной кислоты широко используются при *лечении ран*.

Что касается действия сока каланхоэ при *остеоартритах,* помимо противомикробного, сок, по-видимому, оказывает еще и биостимулирующее влияние на хрящевые ткани суставов, а также способствует транссудации (выходу) синовиальной жидкости в суставах.

Компрессная повязка **кефира с мелом** создает благоприятный микроклимат (тепличные условия) для рассасывания воспалившихся остеофитов суставов. Поскольку нет полного исцеления (намного легче, но не совсем), поиск излечения больной продолжается. Удачи вам!

ОТ ВЕСНЫ ДО ВЕСНЫ ХОЖУ НА «СВОИХ»

Коксартроз деформирующий

Мне за 50, и уже много лет я живу с диагнозом *деформирующий коксартроз*. Долгое время пользовалась **мумиё** – хорошо помогало.

Начала принимать его так:

5 г растворяла в 0,5 л кипяченой воды, пила утром натощак 1 ст. ложку за полчаса до еды.

Результат появился уже через месяц: ходила по дому, ни за что не держась. А было время, что передвигалась «по стенке». Принимала мумиё полгода. Затем месяц перерыв и опять на полгода лечение. Кроме суставов успокаиваются нервы, появляется аппетит.

Этого лечения мне хватило на 5-6 лет, потом его повторила. Но в последние годы хорошего мумиё достать не могу, поэтому пробую другие средства. Например, принимаю ванны с отваром **сенной трухи**.

Весной, когда сено заканчивается и остается под стогом труха,

ведро этих остатков заливаю ведром воды, ставлю на огонь. Как закипит, варю еще 20 минут, потом, закутав в теплое одеяло, настаиваю 4 часа. После чего процеживаю, делю отвар на две части – это на пару процедур.

Сижу в ванне столько, сколько могу выдержать. У меня получается 5-10 минут, дольше тяжело для сердца, начинается аритмия. После 5-6 таких процедур ноги ходят, будто и не болели, до следующей весны.

Борлакова З.Д.,
вестник «ЗОЖ» № 8, 2005 г.

А.В.: Читательница делится 6-летним опытом лечения *деформирующего коксартроза* с использованием 1%-го водного раствора **мумиё** по разработанной схеме. Мумиё – биогенный бальзам стимулирует обменные процессы, повышает устойчивость к инфекциям, переохлаждению, обладает бактерицидным, бактериостатическим, противовоспалительным действием.

Из-за отсутствия хорошего мумиё больная вынуждена была перейти на 5-10-минутные ванны с отваром **сенной трухи**, состоящей из стеблей, листьев, цветков, семян, оказывающих благотворное влияние на суставы за счет улучшения кровообращения.

Для большей эффективности желательно во время процедуры пить **сок грейпфрута** по 1/2 стакана 3 раза в день, проводить массаж с **медом** (поглаживание, растирание, разминание, вибрация), соблюдать овоще-фруктовую растительную диету.

ГОРЧИЦЕЙ ЛЕЧУ ОСТЕОХОНДРОЗ

Подагра, остеохондроз

Более 20 лет прожила на Севере. Вышла на пенсию и переехала в Башкортостан. Здесь нашла занятие по душе – выращиваю все, что растет на нашей земле, собираю травы, держу живность, которая не дает мне сидеть без дела.

Хочу дать совет тем, у кого начинает расти шишка возле большого пальца ноги. Моя бабушка в таких случаях говорила, что после бани 1 раз в неделю надо смазывать шишку 5%-ным йодом.

Остеохондроз лечу так: нужно взять по 1 ч. ложке порошковой горчицы, меда и нерафинированного подсолнечного масла, разогреть на водяной бане 5 минут, периодически помешивая. Затем размазать смесь на пергаментной бумаге и прикладывать к больному месту на ночь.

Сайфуллина Л.Н.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2005 г.

А.В.: После тепловой обработки смазывание большого пальца стопы 5%-ной спиртовой настойкой **йода** снимает хроническое воспаление в сумке I плюсно-фалангового сустава. Горчичник предлагаемого состава помогает снять спастическую боль в скелетной мышце.

Приведенное лечение хорошо сочетать с приемом сирдалуда в таблетках 3 раза в день по 2 мг в течение 10 дней.

ПОДАГРУ УСМИРИЛА ДИЕТА

Подагра

У меня этой «барской болезнью» долгое время страдал муж. Единственное спасение находил в голодании и **диете**. Поэтому

рекомендации относительно питания я знаю теперь твердо: **хлеб** – с добавлением отрубей и вчерашний, **молочные продукты, яйца** – не более одного в день, **крупы** – любые, **овощи свежие** – без ограничений, а **соленые и маринованные** – понемножку.

При нарушениях правил питания его мучили изнуряющие боли. Стоило перейти на режим ограничений, и ситуация нормализовалась. В перечень запрещенных продуктов попали: мясо, копчености, консервы, животные жиры, бульоны, бобовые, щавель, шпинат, цветная капуста, малина, шоколад, какао, крепкий чай.

Если муж соблюдал диету, чувствовал себя хорошо, а как побалует себя холодцом или мясом – на следующий же день болит рука или не может встать из-за опухшего колена.

При лечении использовала ванночки из многих лекарственных растений: шалфея, ромашки, череды, барбариса, но без соблюдения диеты ничего не помогало.

Котлова Р.К.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2005 г.

А.В.: *Подагра* относится к заболеваниям с нарушенным пуриновым обменом, ведущим к избыточному накоплению мочевой кислоты в организме больного человека. Вышеперечисленные продукты: мясо, копчености, консервы, животные жиры, бульоны и другие вызывают обострение «болезни аристократов», поэтому таким больным лучше их исключить из своего рациона.

ЛОВКОСТЬ РУК ОТ СЕЛЬДЕРЕЯ

Полиартрит

Мой рецепт хорошо помогает при *полиартрите*.

Прокрутите на мясорубке по 500 г **сельдерея** с корнями и **лимонов** с кожурой. Добавьте 500 г меда, перемешайте и поставьте в холодильник на 3 дня. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Суставы станут подвижными, пальцы – ловкими.

Откидач Н.А.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2005 г.

А.В.: При *ревматоидном полиартрите* заболеванием поражается обычно несколько суставов. Предлагаемая автором тройчатка из **сельдерея, лимона, меда** обезболивает суставы, укрепляет сосуды, улучшает микроциркуляцию тканей, обладает иммунобиологическим, противовоспалительным действием. Желательно предлагаемую фитотерапию дополнить физическими упражнениями, теплолечением и гидротерапией.

ОГУРЕЦ БОРЕТСЯ С СОЛЬЮ

Отложение солей

На собственном опыте убедился в том, что свежий огурец – лучшее средство от *отложения солей*.

Огурцом, измельченным на терке и положенным в обувь, замечательно лечатся ноги. Он же эффективно снимает боль в коленях, если натереть на терке и привязать к коленям в виде компресса. Как болеутоляющее это средство настолько действенно, что помогает уже в течение получаса. Должен предупредить: если в первый раз вы будете держать компресс продолжительное время, скажем, 4 часа, у вас на коленях могут образоваться пузыри – так сильно вытягивает огурец отложения! Постепенно время лечения можно увеличить, но сначала смотрите по самочувствию, не усердствуйте.

Евсеева Г.М.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2005 г.

А.В.: Огурцы, обладающие мочегонным свойством, отлично растворяют *мочекислые отложения солей* в области болевых, деформированных суставов. Во время проводимого лечения желательно исключить из рациона питания **мясо, сахар, крахмал, все мучное**, словом, те продукты, которые поддерживают обменные нарушения в организме.

ПРИ СУДОРОГАХ ПОЛЕЗНО ПОТЯГИВАТЬСЯ

Судороги

Когда утром начинаете «нежиться», чтобы окончательно проснуться,

выпрямите ноги и сильно-сильно потяните пальцы вперед. Затем поверните ступни на себя и тяните пальцы к себе.

Можно воспользоваться этим советом и в любое другое время, когда только начинаются *судороги*.

Хомутова Н. С.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2005 г.

А.В.: Обменные нарушения пуринов в организме человека приводят к сгущению крови (сладжу) в капиллярах микроциркуляторного русла, которое сопровождается гипоксией тканей и судорожными подергиваниями мышц ног. Предлагаемый комплекс упражнений позволяет восстановить циркуляцию крови и снять мышечный спазм без участия фармакотерапевтических средств.

МОЙ РЕЦЕПТ ОТ СУДОРОГ НОГ

Судороги ног

При *судорогах ног* помогает такая мазь, которой сама пользовалась не раз. Соедините:

1 желток яйца, 1 ч. ложку скипидара и 1 ст. ложку яблочного уксуса. Все взболтайте.

Втирайте эту смесь досуха в кожу ног утром и вечером.

Попова А.Л.,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2005 г.

А.В.: С помощью **скипидара**, входящего в лекарственную смесь, восстанавливается нормальная циркуляция крови в капиллярах, а **яблочный уксус** обеспечивает кислотно-щелочное равновесие в тканях, и таким образом достигается расслабление скелетной мускулатуры, снимаются *судороги ног*.

ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА СПАСЛА ОТ СУДОРОГ

Судороги

Вот уже пять лет, как я избавилась от *судорог* в ноге. Мучилась, особенно по ночам, страшно. Спасла меня **шелуха от репчатого лука**. Вот что я делала:

в стакан кипятка положила щепотку луковой шелухи и дала настояться 10 минут. Затем вынула шелуху и выпила на ночь получившийся золотистый напиток.

Когда проснулась утром, не могла поверить в то, что спала спокойно, нога не беспокоила. С тех пор каждый вечер я пью луковый чай.

Мещерина Ю.П.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2005 г.

А.В.: Содержащиеся в **луковой шелухе** микроэлементы и витамины поддерживают эластичность сосудов, снимают сосудистый спазм, предупреждают и устраняют *судороги ног*.

ЧЕРЕМША ОТ РАДИКУЛИТА

Радикулит

Как только кого-нибудь из родных прихватит *радикулит*, сразу же растираю больное место настойкой **черемши**, укутываю больного потеплее – и в постель. Утром встает, «как огурчик». Этой настойкой пользуемся аж с 1972 года. От радикулита она спасает, как никакое другое средство. Пользуйтесь на здоровье! Но заготовить его нужно заранее.

Настойку делаю так:

складываю в 3-литровую банку доверху черемшу, уплотняю и заливаю спиртом. Можно взять самогон или водку. Ставлю банку в темное место на 1 месяц. Затем процеживаю, разливаю по бутылкам – все, лекарство готово! Храню его в холодильнике.

Шевченко В.М.,
вестник «ЗОЖ» № 9, 2005 г.

А.В.: Местнораздражающее действие **черемши** обеспечивает снятие *радикулярной* боли в начальной стадии заболевания.

МЕД ПОМОГ ПРИ РАСТЯЖЕНИИ

Растяжение суставов

Как-то я потянула плечевой сустав и сразу воспользовалась проверенным рецептом. Хорошо прогрела сустав 15-20

минут с помощью грелки, затем аккуратно, держа плечо в тепле, помассировала примерно столько же времени. После втерла в кожу натуральный мед, обвязала и легла спать.

Так сделала 10 сеансов, и все прошло.

Славгородская Н.П.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2005 г.

А.В.: Тепловые процедуры в сочетании с втиранием биологически активного **меда** способствуют снятию *периартикулярной* боли.

ПАРИЛСЯ ВЕНИКОМ С МЕДОМ И ПИЛ НАСТОЙ САБЕЛЬНИКА – РАДИКУЛИТ ПРОПАЛ

Остеохондроз, радикулит

Остеохондроз и *радикулит* меня сейчас не донимают. А все потому, что летом я парился свежими вениками, предварительно намазавшись медом. Иногда в мед добавлял 1 ст. ложку 20-процентной настойки прополиса на стакан воды для большего эффекта.

А зимой еще постоянно пил чай с сабельником болотным и медом, что тоже немаловажно для суставов. Сабельник заготавливаю сам. Настаиваю его в фарфоровом чайнике, а затем добавляю заварку.

Рылов П.Н.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2005 г.

А.В.: Антибактериальные и противовоспалительные, рассасывающие отложения солей и обезболивающие свойства представленных средств обеспечивают положительный эффект лечения *остеохондроза, радикулита*.

ЛУК УКРЕПИТ КОСТИ

Укрепление костей

Чтобы *кости после переломов быстрее срослись*, нужно пить целебный отвар:

две средние луковицы мелко порежьте и обжарьте в растительном масле. Переложите лук в 1 л кипящей воды, варите 10 минут. Пейте отвар, не процеживая, по одному стакану 3 раза в день до еды.

П.А.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2005 г.

А.В.: Если нет аллергии, пейте на здоровье!

ПОЛЕЗНО ТЯНУТЬ СЕБЯ ... ЗА ГОЛОВУ

Шейный остеохондроз

Не так давно у меня начала болеть шея, особенно по утрам после сна. Сначала подумала: подушка неудобная. Потом поняла – это *шейный остеохондроз.* Стала делать простое упражнение.

Обхватив голову ладонями и раздвинув пальцы за ушами, тяну ее по 15-20 раз вверх.

Делаю это упражнение утром, как проснусь, и несколько раз днем. Помогает!

Калина Т.В.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2005 г.

А.В.: Вертикальные вытяжения **шейного отдела позвоночника** целесообразно проводить 3 раза в день в течение 15 дней, а после вытяжения носить иммобилизующий корсет в течение 3-4 часов.

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

ОБ ЭТОМ ИНТИМЕ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ ВСЕ

«ПР+»: Болезней, по поводу которых мы обращаемся к хирургу, не так много, но они довольно распространены. Не случайно эта глава всегда занимает много места в рубрике «Домашний доктор». Рецепты читателей направлены в основном на то, как избежать ножа хирурга. Оно и понятно – однажды отрезав, уже не пришьешь. А вот как бы это сделать так, чтобы не доводить до необходимости что-либо резать, ведь у нас лишнего ничего нет?

Мы начинаем серию публикаций материалов хирурга В.Н. КАПРАЛОВА. Василий Никитович давно отказался от скальпеля и разработал щадящие методики лечения хирургических недугов. Мы не раз публиковали наиболее востребованные из них – по оздоровлению сосудов ног. Прочтите новый материал доктора Капралова о том, как вообще не допустить развития этих болезней. Это первый шаг на пути к профилактике. Их вообще много, мы будем знакомить вас с ними постепенно. Сегодня речь пойдет об интимной гигиене.

Великий немецкий поэт, философ, естествоиспытатель В.Гете говорил, что «главным предметом изучения человечества является человек». Это было сказано около двухсот лет назад, но по крайней мере до настоящего времени русский человек не стал предметом изучения и заботы, а скорее всего, является объектом эксперимента. Судите сами, для человека приготовлены тысячи тонн химических препаратов, ультрасовременные хирургические инструменты для удаления и пересадки органов.

А ведь мы живем в XXI веке, когда развитие цивилизации достигло наивысшего уровня. Для человека она обернулась химизацией, скальпелизацией, ампутацией, инструментализацией, госпитализацией и т.п. Почему человек оказался постоянным пациентом больницы? Что привело его к этому? Думаю, ответ однозначен: величайшая ошибка медицины XX века, что человек должен обязательно заболеть. В XXI веке все внимание и знания врача должны быть направлены на предупреждение болезней.

Можно ли прожить долгую жизнь без болезней и хирургических операций? Да, можно, но при одном условии, если вы будете выполнять хотя бы некоторые совершенно необходимые вещи. Как лечить болезни – написаны тысячи книг. Я же хочу, чтобы мы занимались не лечением, а предупреждением болезней. Необходимо прежде всего овладеть элементарной медицинской культурой. А это не просто. Наберитесь терпения и не рассчитывайте на мгновенный успех, но верьте в свою победу. Война с собой – трудная война, а еще труднее – победа над собой. Вы должны знать врагов вашего здоровья и ежедневно от них защищаться. Это они преждевременно превращают вас в старого человека.

ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА

Что это такое? Об интимной гигиене мы знаем мало потому, что десятилетиями этому вопросу уделяли мало внимания. В результате большинство населения и понятия не имеет о том, надо ли и почему надо соблюдать интимную гигиену. А очень жаль. Ведь, как ни парадоксально, а именно из-за отсутствия интимной гигиены заполнены и общие, и гнойные хирургические отделения, и институты онкологии.

Какие же болезни порождает несоблюдение интимной гигиены? Их очень и очень много: зуд заднего прохода, дерматиты, нейродермиты, экзема кожи, парапроктиты, трещины прямой кишки, геморрой, запоры, грыжи, проктолгии (невралгия прямой кишки), рак прямой кишки, тромбоэмболия...

Не знать культуру интимной гигиены рискованно и опасно. Гигиена должна быть потребностью человека, о ней все должны знать с детства. Нельзя себя считать современным человеком, не понимая этой проблемы. Иногда можно забыть почистить зубы или причесать волосы, но забывать о чистоте своего тела нельзя.

Овладеть культурой интимной гигиены – вот самый лучший способ избежать многочисленных болезней: трещин, геморроя, сфинктерита, парапроктита (гнойное воспаление околопрямокишечной клетчатки), рака. Потому что именно банальное пренебрежение гигиеной заднего прохода, промежности, паховых областей порождает целый каскад тяжелейших заболеваний.

Теперь все по порядку. По небрежности и из-за отсутствия культуры интимной гигиены мы не придаем значения, на наш взгляд, пустяку. А это цепная реакция, одни болезни порождают другие. Как это происходит? Оставшиеся следы фекалий на сфинктере и вокруг кишки при повышенной влажности разлагаются, так как это химическое вещество с микробами. Смешиваясь с потом, оно вызывает сильный зуд. Воспаляется наружный сфинктер, и кожа вокруг ануса превращается в кровоточащую рану. Микробы проникают в подкожную жировую клетчатку – появляется тяжелейшее, мучительнейшее заболевание – парапроктит. Микробы делают ходы в коже и подкожной клетчатке. Образуется множество гнойных свищей, которые могут соединяться с прямой кишкой и мочевым пузырем, влагалищем. Человек теряет покой. Кому-то рассказать о своей беде неудобно, да и с врачом некоторые стесняются откровенничать.

После длительного запора начинается геморрой, возникает трещина прямой кишки, вокруг нее появляются расчесы, воспаление кожи. Это приводит к дерматиту, и человек попадает в больницу к хирургу, который ставит диагноз: парапроктит, геморрой, трещина, воспаление наружного сфинктера, дерматит. А этих болезней можно было избежать.

Как же уберечься от мучительных заболеваний? Для этого нужно иметь лишь желание.

После туалета пользуйтесь только мягкой бумагой. Крайне опасна жесткая, она ранит рыхлую кожу около прямой кишки, и микробы проникают в околокишечную клетчатку, что может привести к парапроктиту.

Ежедневно промывайте теплой водой с мылом область заднего прохода, промежность и паховые области, а перед сном эти же места промывайте холодной водой – она освежает, закрепляет сфинктер и препятствует появлению геморроя.

В награду вы получите здоровье и хорошее настроение.

Василий КАПРАЛОВ.

МАЗЬ ИЗ МАСЛА И ТРАВ

Варикозные вены, раны, фурункулы

Поделюсь с читателями рецептом чудо-мази. На себе проверила: она затягивает *раны,* рассасывает *фурункулы*, обладает противовоспалительным действием. Помогает и при *варикозном расширении вен*. Мазь эту можно использовать вместо зеленки и йода.

Вот ее рецепт:

на 350 г растопленного сливочного масла берем по 1 ст. ложке сухих или свежих трав: чистотела, донника, календулы, ромашки, цветков конского каштана, сабельника, чернобыльника. Все измельчить (крупные стебли в дело не идут). Растопленным маслом заливаем смесь трав и ставим томиться на водяную баню на 2 часа. Затем надо процедить и слить масло в стеклянную тару, охладить.

Мазь готова! Хранить ее нужно в холодильнике. Смазывать пораженную поверхность от двух до шести раз в день.

Степакова М.А.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2005 г.

Комментарий Василия Капралова: Травы, которые использует автор письма, очень хорошие! Особенно **чернобыльник** или **полынь обыкновенная**, которая хорошо снимает воспаление вен. Но эти травы лучше принимать внутрь в виде настоя:

1 ст. ложку смеси измельченных компонентов залить 200 мл холодной, лучше родниковой воды, довести до кипения, остудить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 3 недели.

От этого, кроме того, улучшится метаболизм – обмен веществ и пищеварение.

Масло и фурункул, а заодно и больные вены, несовместимы. Масло закрывает поры и не дает доступа кислороду. Лучше этим настоем смазать пораженные участки, предварительно вымыв кожу вокруг теплой водой с хозяйственным мылом, чтобы ее обезжирить и раскрыть поры.

ПЕРЕВЯЗКА С ТВОРОГОМ И СИРЕНЬЮ

Занозы

Много лет назад я загнала под ноготь *занозу*. Думала, пройдет само собой, но началось нагноение с сильной болью. Отправиться в районную больницу не могла: на руках была двухмесячная дочка.

Тут приехала погостить дальняя родственница моей свекрови – врач-рентгенолог, участница Великой Отечественной войны, майор медицинской службы. Посмотрела на ноготь и сказала, что можно попробовать народное средство.

Сначала парили палец в горячей воде с марганцовкой. Затем обложили толстым слоем **творога**, обернули листьями **сирени** и забинтовали. Через 3-4 часа творог подсох, вытягивая гной.

Такие процедуры я делала несколько дней. Боль прошла. Правда, ноготь «слез», но потом восстановился.

Котова Г.,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2005 г.

В.К.: В данном случае лучше использовать листья **лопуха**, а не сирени. Творог снимает воспаление и обладает отсасывающим действием. Что касается распаривания, тут надо иметь в виду, что если заноза только что была загнана и нагноения еще нет, парить нужно без марганцовки, которая сильно подсушивает кожу. Лучше всего сделать раствор

питьевой соды: 1 ч. ложка на стакан горячей воды, распарить и наложить мазь Вишневского либо бутерброд из листьев лопуха с творогом.

Если же есть нагноение, то парить следует в слабом растворе марганцовки – бледно-розового цвета.

Вообще у нас сложился неправильный стереотип отношения к ранам. Допустим, размозжило ногу. Что делает врач? Осторожно собирает косточки и накладывает мазь Вишневского. А этого нельзя делать ни в коем случае. Что же нужно? В первую очередь хорошо промыть рану проточной водой, убрать из нее весь мусор, посторонние предметы. А затем наложить соль и сверху – марлевую повязку. К утру никакого воспаления не будет.

СПРАВИЛАСЬ С СУХИМИ МОЗОЛЯМИ

Мозоли сухие на ногах

Мне 85 лет. Хочу поделиться своим рецептом от *сухих мозолей* на ногах. Нужно приготовить: уксусную эссенцию, бинт, 1 таблетку (или порошок) стрептоцида, 1 луковицу.

В кипящую воду положить половинку лука. Через 3 минуты кипячения вынуть, остудить. Ноги, где мозоль, распарить в теплой воде, снять верхнюю корку с мозоли. Потом со спички аккуратно капнуть 1 каплю уксусной эссенции точно в центр мозоли и на это место положить самую толстую дольку лука внутренней стороной, предварительно выкинув шелуху. Ногу забинтовать.

Всю процедуру проделывать на ночь. Утром из мозоли удалить корень и засыпать ранку сухим стрептоцидом (таблетку размять), перевязать потом чистым бинтом.

Заварихина П.И.,
вестник «ЗОЖ» № 9, 2005 г.

В.К.: В целом рецепт не вызывает возражений. Однако нужно соблюдать большую осторожность при работе с уксусной эссенцией, чтобы не получить ожога. Парить сухую мозоль, конечно, нужно, только лучше делать это в растворе питьевой соды – 1 ч. ложка соды на стакан горячей воды.

«ЧАШЕЧКА» ДЛЯ НАТОПТЫШЕЙ

Натоптыши

При *натоптышах* возьмите **пшено**, помойте, высушите, разжуйте и получившейся массой заполните «чашечку», вырезанную из апельсина или картофеля, и приложите на больное место, прибинтуйте, наденьте носок. Пока не пройдет, меняйте массу каждый день.

Славгородская Н.П.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2005 г.

КАК ГЛИНА СПАСЛА МОИ РУКИ

Обморожение

Как-то зимой я *обморозила* руки, да так сильно, что они почернели и стали гноиться. Сельский фельдшер, испугавшись, что начинается гангрена, направила меня в районную больницу. Но я не поехала и стала самостоятельно искать выход из создавшейся ситуации. Узнав о моем несчастье, соседка принесла глину и сказала, что вылечила ею свою 80-летнюю мать. Я стала прикладывать глину к пораженным участкам несколько раз в день. В результате руки зажили.

Я использовала обычную **красную глину**.

Разводила ее в эмалированной посуде кипяченой водой комнатной температуры, таким количеством, чтобы можно было сделать лепешку толщиной в 2-3 сантиметра. Прикладывала ее на почерневшую кожу через марлю, сверху – бумагу для компресса, чтобы глина сохраняла влагу, потом – шерстяной платок, после укрывалась теплым одеялом.

Держала не более 2-3 часов. При сильных болях держала, сколько могла терпеть. А отдохнув, снова прикладывала.

Тарасова С.И.,
вестник «ЗОЖ» № 8, 2005 г.

В.К.: Хочу сказать вот что. Рецепт с глиной может сработать. Но лучше использовать те средства, которые есть всегда под рукой – не у всех же хранится глина про запас. Вместо нее можно использовать обычную или морскую соль либо **сырые яйца**.

Промыть под струей проточной воды обмороженные конечности и намазать их сырыми яйцами, предварительно слегка взбив их, чтобы смешать желток с белком. Подержать 2 часа – яйца полностью всосутся, сделать перерыв на 2 часа воздушных ванн и процедуру повторить. Так делать до полного исчезновения последствий ожога.

После того как воспаление пойдет на убыль, нужно улучшить кровообращение в этой зоне. Для этого совершайте круговые движения рукой или ногой, старайтесь делать массаж прилегающих областей.

Сырые яйца можно чередовать с раствором горчицы: 1 ч. ложка порошка горчицы на стакан воды, процедура – аналогичная предыдущей.

МОЕ КЕФИРНОЕ ЛЕКАРСТВО

Ожоги

Эффект рецепта, проверенного мной и многими людьми, которым я его рекомендовала, зависит от того, сможете ли вы применить мой опыт, как только получили *ожог* – сразу. Рекомендация по сути проста:

приложите к ожогу смесь, в которую войдут 1 л простокваши (или кефира) и 2 ст. ложки столовой соды. Зафиксируйте при помощи повязки смесь на пораженном ожогом участке до полного излечения.

Разумеется, рецепт применим при бытовых, нетяжелых ожогах. Могу сказать, что у меня и моих знакомых даже следа от таких ожогов не оставалось буквально через одни сутки!

Погадаева А.С.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2005 г.

В.К.: Этот рецепт всем хорош – и эффективен, и доступен.

ПРО ЛУКОВОЕ МАСЛО И 10 ЯИЦ ОТ ОЖОГА

Ожоги

Хочу поделиться рецептами от *ожогов*:

возьмите луковицу средней величины, очистите и мелко порежьте. В сковороду налейте полстакана

подсолнечного нерафинированного масла. Жарить лук на слабом огне 30 минут, пока он не приобретет золотистый цвет. Масло процедите и добавьте в него церковную восковую свечу. Прокипятите еще 10 минут. Мазь готова. Залейте в баночку и храните в холодильнике.

А есть еще другой рецепт:

нужно сварить 10 куриных яиц (7-10 минут). Остудить, очистить и вынуть желтки. Растолочь их на сухой сковороде, чтобы получилась масса, похожая на муку. Жарить 30 минут, помешивая ложкой. На дне сковороды должна появиться черная жидкость, похожая на масло (примерно 70 мл). Взять 500 мл хлопкового или льняного масла, налить в кастрюлю и поставить на водяную баню. Когда нагреется, растворить в нем 100 г парафина или пчелиного воска, перемешать до получения однородной массы. Затем снять с огня и добавить в полученный состав масло из желтков.

Попробуйте эти рецепты, мне помогло.

Сугарова В.В.,
вестник № 8, 2005 г.

В.К.: Представьте, вы обожглись, а вам надо приготовить какое-то средство по сложному рецепту. Между тем есть масса элементарных вещей. Например, сырые яйца, которые можно использовать как при обморожении, так и при ожоге.

Разбейте и слегка взболтайте **сырое яйцо** и осторожно намажьте им обожженное место. Когда яйцо впитается в кожу, намажьте еще раз и затем – еще раз, до полного исчезновения последствий ожога. Вот и все.

Другая проблема при ожогах и обморожении – возникающие отеки. Бороться с ними можно при помощи раствора морской соли: 1 ст. ложка соли на 1 л воды. Наложите повязку с этим раствором не более чем на 2 часа и перед следующим наложением сделайте перерыв на 2 часа, чтобы кожа отдохнула и подышала.

ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ ПОМОГУТ ЯЙЦО И СЕНО

Пролежни

У наших соседей долго болела бабушка. От *пролежней* у них был хороший рецепт.

Кипятили стакан подсолнечного масла, остужали, затем вливали в него белок яйца, взбитого до однородной массы. Этой смесью и смазывали пролежни. И еще желательно набить матрас сеном – тонким слоем, а под кровать каждый день ставить таз с чистой водой.

Филиппова Н.А.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2005 г.

В.К.: Пролежни прежде всего нужно не лечить, а предупреждать. Для этого ноги нужно класть на валик, чтобы пятки были на весу. В этих местах пролежни образуются наиболее часто, так как кровообращение тут очень слабое, и дело может закончиться гангреной. Места, где пролежни наиболее вероятны, а также там, где они зарождаются, надо протирать камфарным спиртом, предварительно очистив кожу теплым мыльным раствором (берем простое хозяйственное мыло) и водой. Наиболее проблемными местами считаются область лопаток, пояснично-крестцовая область, пятки. Камфарный спирт разводить не нужно, процедуру делать 1 раз в день.

ПРОСО ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ

Пролежни

Мой муж долго и тяжело болел. Чтобы не было *пролежней*, подкладывала мешочек из бязи, набитый высушенным просом, толщиной 1-1,5 см. Такая подушечка не только открывала к коже доступ воздуха, но и давала возможность постоянного микромассажа.

Краснова А.А.,
вестник «ЗОЖ» № 8, 2005 г.

В.К.: Этот рецепт хорош и сам по себе, и в сочетании с профилактикой, о которой я сказал выше.

РАДИКУЛИТ ВЫЛЕЧИТ КОМПРЕСС ИЗ ХРЕНА

Радикулит

От этой болезни у меня есть хороший рецепт:

взять хрен (готовый, из банки, или натереть самим), добавить в него горячей воды с расчетом, чтобы был, как негустая сметана, перемешать.

Выложить на полотенце не слишком толстым слоем. Сверху накрыть вторым полотенцем и лечь на него поясницей и ягодицами. Тепло укутаться и лежать 20-25 минут.

Компресс делается на ночь, а утром боли как не бывало.

Никитина Л.М.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2005 г.

В.К.: Сказать нечего. Такой рецепт вполне может быть эффективным при радикулите.

СТАРУЮ РАНУ ЗАЛЕЧИЛ ЗА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ

Раны гнойные, фурункулы

Недавно узнал об очень простом способе исцеления от *гнойных ран.* О нем рассказала знакомая, которая испытала его на себе в далеком детстве. Перелезая через ограду, зацепилась за острый кол и сильно поранилась в области вилочковой железы. Рана загноилась и не заживала около четырех месяцев. Один добрый человек дал совет, как ее залечить.

Нужно взять белок свежего яйца от домашней курицы и 1 ч. ложку топленого деревенского сливочного масла. Хорошо взбить и прикладывать к ране.

Понадобилось всего несколько дней, чтобы она очистилась и зажила. Осталась только глубокая ямка. Этим же способом можно лечить фурункулы.

Гужбин В.А.,
вестник «ЗОЖ» № 9, 2005 г.

В.К.: Я только против масла, которое закупоривает поры и не дает ране дышать. Вообще же есть простейшее

средство при гнойных ранах – повязка, смоченная в солевом растворе:

1 ст. ложка морской соли на 1 л воды. Смочить повязку в этом растворе, слегка отжать, наложить и не туго закрепить бинтом, чтобы был доступ воздуха. Повязку держат 2 часа, затем – 2 часа воздушных ванн.

ЗЕЛЕНЫЙ АЙБОЛИТ

Раны мокнущие

У моей сестры в детстве под коленом образовалась *мокнущая рана*, видимо, лишай, размером с ладонь, которая долго не заживала.

Мама нарвала листьев тысячелистника, промыла их, промокнула полотенцем влагу, растерла траву руками до появления сока и эту массу приложила на рану, зафиксировав бинтом. Через неделю все очистилось, появилась розовая, молоденькая кожица. Потом от раны и никаких следов не осталось.

Репко Л.В.,
вестник «ЗОЖ» № 7, 2005 г.

В.К.: При мокнущей ране нужно создать условия для ее дренирования, то есть подсыхания. Листья **тысячелистника** как раз обладают этим эффектом. Можно чередовать повязки с тысячелистником и солевые повязки (см. выше. – **Прим. ред.**). Напомню, держать повязку надо не более 2 часов, далее 2 часа воздушных ванн и повязку можно наложить снова. В день можно сделать до 3 наложений.

НАСЫПЬТЕ ТРАВКИ В САПОГИ

Трещины, пяточные шпоры

Беспокоили *трещины и шпоры* на *пятках*. Избавился от них с помощью трав:

взял по 1-2 горсти свежих листьев **подорожника**, **одуванчика** и **чистотела**, заложил эту смесь в высокие галоши (можно и в низкие резиновые сапоги), залил теплой водой и ходил в них не менее часа.

В жаркую погоду было даже комфортно. Процедуру повторял 10 раз. О пяточных шпорах и трещинах теперь даже не вспоминаю.

Болотин В.И.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2005 г.

В.К.: Резиновые сапоги способны погубить ноги. В первую очередь от ношения резиновой обуви страдает кожа, а вместе с ней ткани и сосуды ног. Таким образом можно вылечить трещины и шпоры, но приобрести более серьезные заболевания, *эндартериит*, например.

На ночь нужно распарить трещину 10-15 минут в растворе питьевой соды (1 ч. ложка на 1 стакан горячей воды). А затем смазать трещины или шпоры ланолином или бальзамом Шостаковского и надеть на ноги полиэтиленовые пакеты, закрепив их вокруг лодыжки бинтом. Утром все снять. Повторять эту процедуру только на ночь до исчезновения трещины.

КАК ТЕРТАЯ СВЕКЛА ВЫЛЕЧИЛА ФУРУНКУЛ

Фурункулы

Несколько раз страдал от *фурункулов*. Головы повернуть не мог. А вылечился следующим образом:

брал 1 ст. ложку сметаны и 1 ст. ложку тертой красной свеклы, тщательно смешивал и прикладывал на ночь к фурункулу, утром гной весь вышел.

Красильников С.И.,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2005 г.

В.К.: Свекла обладает вытягивающим эффектом, так что рецепт вполне применим.

ЦЕЛЕБНЫЕ ЦВЕТКИ СИРЕНИ

Шпоры пяточные

От *пяточной шпоры* мне помогла сирень. Цветки ее надо собрать в начале цветения, помыть, слегка подсушить.

Залить сирень водкой (на 1 стакан цветков 0,5 стакана водки). Дать настояться в течение 7 дней в темном месте, время от времени встряхивая.

Из этой настойки я делала компрессы на ночь на больное место. И одновременно – что очень важно – принимала ее внутрь один раз в день в течение двух недель.

Начала с одной капли в день, на 2-й день – 2 капли и так далее до 7 капель, а потом назад по убывающей: 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Акулова В.А.,
вестник «ЗОЖ» № 7, 2005 г.

В.К.: Если сирень уже отцвела, то нужно делать так, как указано в комментарии к заметке «Насыпьте травки в сапоги», – парить ноги в растворе соды и смазывать их ланолином или бальзамом Шостаковского.

КОМПРЕСС ОТ ШПОР

Шпоры пяточные

От *пяточных шпор* мне помог такой рецепт:

В 100 мл водки растворить 2 таблетки фурацилина. На ночь сделать марлевый компресс на пятки и надеть теплые носки. Через 4-5 дней лечения ощутите результат.

Кирлинская Н.Н.,
вестник «ЗОЖ» № 7, 2005 г.

В.К.: В эффективности этого рецепта я сомневаюсь. Ни водка, ни фурацилин не обладают вытягивающим эффектом. Лучше воспользоваться другими предложенными в этой главе рецептами.

ШПОРЫ НАКРЫЛИСЬ ТАЗОМ

Шпоры пяточные

Три года назад у меня внезапно заболела левая пятка. Да так сильно, что не мог ступать, ходил на цыпочках. Врач осмотрел, понажимал пальцами и сказал, что это *шпоры*.

Однако рентген показал, что никаких шпор нет. Мне назначили ванночки, но они не помогли. Тогда я самостоятельно начал делать **термомассаж**.

Поставил рядом два тазика, один с горячей водой (как только можно было терпеть), другой – с ледяной. И поочередно ставил ноги сначала в горячую, затем в холодную воду. Начал с 15 секунд, постепенно увеличивая время до 30 секунд, и так в течение 15-20 минут, подливая воду соответственно в каждый таз. Последнее окунание – в холодную воду.

Через неделю пятка болеть перестала.

Буненков Н.С.,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2005 г.

В.К.: Шпору можно растворить в горячем растворе питьевой соды – 1 ч. ложка на стакан воды. Парьте ноги в этом растворе.

СПЕЛЫЙ ОГУРЕЦ ИЗБАВИЛ ОТ ШПОР

Шпоры пяточные

Рецепт избавления от *шпор* сообщила мне в электричке попутчица.

Нужно разрезать вдоль пополам спелый желтый огурец и прибинтовать его на ночь к подошвам.

Я сделала так трижды, и уже 5 лет, как свободна от шпор.

Гоголичева Л.А.,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2005 г.

В.К.: Вообще природа подарила нам массу лекарств, нужно только знать, что когда использовать. **Огурцы** – от пяточных шпор, майские **кислые яблоки** – от бородавок. Да, да, не удивляйтесь. Разрежьте майское яблоко пополам и его кислым соком трижды в день смазывайте бородавку. Через некоторое время она исчезнет. Сок майских яблок содержит большое количество кислоты. Бородавка по своей природе – щелочная, кислый сок нейтрализует эту щелочь.

НАМ 10 ЛЕТ!

ВСТРЕЧАЮТ ПО ОДЕЖКЕ, А ПРОВОЖАЮТ ПО УМУ

✉ *«Здравствуйте, уважаемые создатели и читатели вестника «ЗОЖ»! За последние годы наше издание пополнилось богатыми по содержанию статьями специалистов по различным заболеваниям. А какие стали глубокие и содержательные письма наших читателей! После них и писать страшновато. Вот это уже и есть красочный вестник.*

Два года выписываем с мужем еще и «Предупреждение Плюс», где печатаются комментарии специалистов к читательским рецептам. Это очень помогает, так как, чтобы лечиться по «ЗОЖ», нужно еще иметь атлас или энциклопедию лекарственных растений и много-много терпения.

Нужно знать, что растения имеют побочные явления, поэтому пользоваться одним сбором или растением надо не более 1,5-2 месяцев. Затем менять на новый сбор. Завела себе отдельную тетрадь по травам.

В «Предупреждении Плюс» открыла для себя микрофитотерапевта профессора Ройзмана С.А. Преклоняюсь перед его глубочайшими знаниями.

Статьи Костерова В.М. по описанию лекарственных растений расцветают яркими красками.

Мне 70 лет. Люблю природу и почти все живое. Пропало лето, если не съезжу за грибами. Прежде чем срезать, налюбуюсь на каждый гриб. Травы изучаю и узнаю «в лицо» по описанию. Свои проблемы со здоровьем лечу сборами трав и гимнастикой Бубновского С.М.

К сожалению, заготовкой трав для распространения не занимаюсь, для этого нет условий.

Посылаю низкий поклон Волошко Тимофею Тихоновичу и всем ветеранам войны. Его письмо было напечатано к 60-летию Победы в «ЗОЖ» (№ 6 за 2005 год, «Люди, мы живы!»).

*P.S. Пишу спросить, нет ли в редакции какого материала для профилактики деменции (слабоумие. — **Прим. ред.**)?*

Будьте здоровы. Оптимизма и равновесия вам. А цветной газету не представляю. Не хочу. «Не все золото, что блестит!»

Адрес: Гутовой Валентине Федоровне, 630082 г. Новосибирск, ул. Тимирязева, д. 75, кв. 30.

«ПР+»: Валентина Федоровна, спасибо за добрые слова. Нам приятно, что материалы наших авторов приносят пользу. Это — главное. Теперь по поводу деменции. В вестнике «ЗОЖ» такой материал был в № 5 за 2010 год. Вы, видимо, его пропустили. А может, он показался вам недостаточно практичным. В любом случае мы заказали более подробную статью на эту тему профессору Ю.В. Коневу. Не пропустите.

ПИСЬМО РЕДАКТОРУ

✉ *«Здравствуйте, уважаемые читатели! С рязанским приветом к вам Василий Зиньков. Совсем уж было стал запечатывать конверт с просьбой выслать 3 книги вашей «Библиотеки «ЗОЖ» (две уже есть), но подумал, а почему бы заодно не написать? Года 2-3 я налетом покупал в киосках «Предупреждение Плюс», а потом стал выписывать и вот уже второй год с завидной регулярностью получаю, чему премного благодарен и вам в первую очередь, и нашей российской, а также местной почте. Спасибо! Искреннее спасибо вам за вашу плодотворную работу, за то, что вы есть, за то, что освещаете весьма сложный по восприятию материал доступным для простого народа языком. У меня вот высшее образование, но гуманитарное. И чтобы понять мудреный медицинский язык, разобраться во всей казуистике терминов, понятий и прочих сложностей современной медицины, конечно, нужно соответ-*

ствующее образование. А вы избрали очень, на мой взгляд, верную подачу материала.

Или публикуете рецепты простого народа, который лечит себя сам с вашей же помощью, или мы читаем маститых специалистов, но опять-таки в очень простом изложении и, что немаловажно, с известной долей юмора. Мне это чрезвычайно нравится. Вообще юмор в подобных изданиях — это как «Мезим» при не очень хорошем пищеварении. Помогает настраивать человека на позитивный лад, несмотря на бесконечные болячки и недомогания.

Современные производители лекарств все вроде пекутся о благе народа, о его здоровье, разрабатывая и внедряя все «более новые и действенные» виды лекарств. Но во многом прав Сергей Андрусенко, говоря в мартовском номере, что в основном их только наше потребление и заботит. «Как бы побольше заработать на нездоровье?» Поэтому ваше издание я ценю очень высоко. Оно просто, доступно по цене и удобоваримо по изложению. Его и учитель с инженером поймут, и колхозник (пардон, сельский житель) с рабочим осилят не хуже.

Сам я в поликлинику хожу крайне редко. Наверное, это не всегда верно, но идти туда — нож острый, только по крайней нужде. Хотя болячек хватает — желудок слабый с детства, спина регулярно дает о себе знать — «хондроз», наверное, как в народе говорят. Да и пора болячкам проявляться — по паспорту без пяти 60, пенсию начал оформлять. Но стараюсь «хвост держать пистолетом», по выражению того же простого народа. С открытым сердцем и благодарностью воспринял публикации методик доктора Наумова касательно ЖКТ. Во многом следую его советам, но закрепить свое хорошее состояние не получается. Стойкий положительный эффект после употребления кваса на чистотеле не всегда присутствует. Хотя он (доктор) указывает, что квас — это не самоцель и не панацея, важно соблюдать диету. С этим сложнее. По-настоящему квашеных овощей в продаже нет. Та же капуста продается едва просоленной после 3-4 дней засолки. Поэтому диету держу по мере возможности.

На улице весна, сезонное обострение, желудок, как всегда, капризы строит. Посмотрел по карточке (она у меня после переезда 5 лет как на руках) — язва 12-перстной кишки зафиксирована в 1976 году. Вспомнил, что в 1970 году, в армии еще, тоже язва была, не знаю только чего, не сказали. То ли желудка, то ли 12-перстной. Но понимаю я одно — все проблемы у меня из-за «пилоруса» (клапан между желудком и 12-перстной кишкой. — ***Прим. ред.****). Похоже, он полностью не закрывается, хотя я после еды принимаю соль на кончике ножа, как советует доктор Наумов. Кстати, заметил, что немного погодя после приема соли отходят газы, из чего я делаю вывод, что образуемая от приема соли соляная кислота вступает в реакцию со щелочью, проникающей в желудок из 12-перстной, значит, пилорус плотно не закрыт. Впрочем, это догадки дилетанта. Последний раз по поводу желудка у врача был на приеме 19 лет назад. Напрочь она меня закормила таблетками и альмагелем.*

С тех пор я перестал ходить к докторам, только зубы лечу регулярно. Перебиваюсь сам, как умею. Читаю книги, стараюсь помочь себе, любимому, а у нашей медицины я пасынок — это очевидно. Квас на чистотеле опять заквашивать буду.

Кстати, как перешел на самообслуживание — язвы открытой больше не было. Конечно, желудок держит меня все время в «полной боевой», то есть расслабиться не дает, но у нас с ним уже такой приличный по сроку послужной список, что мы как-то научились ладить. И все-таки есть к вам вопрос. Вы бы опубликовали как-нибудь перечень основных диагнозов, какие надо бы иметь на руках, чтобы жить спокойно? То есть диагностику у каких врачей нужно проходить регулярно таким вот, как я?»

Адрес: Зинькову Василию М.,
390020 г. Рязань, ул. Аллейная, д. 7.

«ПР+»: Если вы уже освоили приготовление кваса на чистотеле, отчего бы вам, Василий Зиньков, не заквасить капустки-то самому? Да и другие овощи, в частности, свеклу заквасить не проблема. Как это сделать, рассказывал тот же Д.В. Наумов в своей книге. Она у вас есть.

ПОДПИСКА ДЕШЕВЛЕ! НАШ ДЕВИЗ: «1 + 1» в 2010 году!

Цены растут, несмотря на или благодаря кризису. В розницу «Предупреждение плюс» уже продают и за 25, и за 30 рублей, что существенно дороже подписной цены одного номера. Нам пока удается держать ее на прежнем уровне, и, хотя почта наверняка опять повысит тарифы на доставку, подписка все же будет дешевле розницы. И надежнее, так как многие розничные пункты сворачивают свою деятельность.

Мы надеемся, что вы не только не выйдете из рядов наших подписчиков, но и сагитируете подписаться на «Предупреждение плюс» еще одного человека в 2010 году. Наш девиз: «Один + один»! Поверьте, этот призыв продиктован только одним — сохранить журнал в прежних параметрах, включая подписную цену.

БУДЬТЕ ЭКОНОМНЫ — ОФОРМЛЯЙТЕ ПОДПИСКУ!
НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

Каталог "Почта России":
"Вестник "ЗОЖ" ..... индекс **99607**;
журнал "Предупреждение" ..... индекс **99608**;
журнал "Предупреждение плюс. Библиотечка "ЗОЖ" ..... индекс **99609**;
«Комплект "ЗОЖ" (газета + журналы) ..... индекс **99610**;

Каталог "Пресса России" и "Агентство "Роспечать":
"Вестник "ЗОЖ" ..... индекс **50153**;
журнал "Предупреждение" ..... индекс **26062**;
журнал "Предупреждение плюс. Библиотечка "ЗОЖ" ..... индекс **19777**;
"Комплект "ЗОЖ" (газета + журналы) ..... индекс **36999**.

На следующей странице мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам останется только вписать соответствующий подписной индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать свой почтовый *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: |

на 2010 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____

(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____

(фамилия, инициалы)

ПВ | место | литер

Доставочная карточка

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость | _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов |

на 2010 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

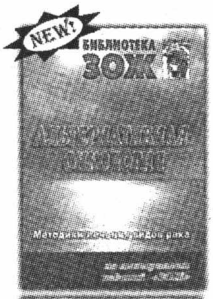
Куда | (почтовый индекс) | (адрес)

Кому _____

(фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

индексы / месяцы	июль 7 (88)	август 8 (89)	сентябрь 9 (90)	октябрь 10 (91)	ноябрь 11 (92)	декабрь 12 (93)
«Ежемесячный» (МАП/АПР) 99609/19777	X	X	X	X	X	X



БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы продолжаем выпуск книг, сделанных по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать восемь изданий:

- **Альтернативная онкология. Часть I**
- **Альтернативная онкология. Часть II**
- **Болезни ног**
- **Методики доктора С.М. Бубновского *(оздоровление позвоночника, суставов и всего организма)***
- **Методики доктора Д.В. Наумова *(болезни ЖКТ, крови и лимфы)***
- **Сахарный диабет**
- **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой**
- **Полный лечебник Ф.Лоевского *(с комментариями специалистов)***

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом. Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный **печатными буквами** купон, который вы найдете на странице 128.

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»: 110

- ☐ **Альтернативная онкология. Часть I** *(135 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Альтернативная онкология. Часть II** *(165 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Болезни ног** *(135 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Полный лечебник Ф. Лоевского** *(135 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Методики доктора Бубновского** *(150 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Методики доктора Наумова** *(135 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Сахарный диабет** *(150 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой** *(165 г)* _____ **экз.**

_____ _____

Ф.И.О. *Индекс*

_____

Адрес

_____

_____

_____

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Вы можете заказать **восемь изданий, указанных в купоне.** Стоимость любой книги – 37 руб. 40 коп. **плюс расходы на пересылку ценной бандеролью**, которые зависят от удаленности вашего региона и соответствуют тарифам «Почты России». Цена доставки берется почтой за каждые полные или неполные 500 г. Вес книг указан в купоне с тем, чтобы вы могли рационально оформить заказ. Доставка **ТОЛЬКО ПО РОССИИ.**

Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужные вам книги, и пришлите в наш адрес *обычным письмом* с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:

101000 Москва, а/я 216.

ЛЬНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Льнянка обыкновенная (жабрей, дикий лен) Linaria vulgaris) – травянистое многолетнее сорное растение высотой от 30 до 90 см. Стебель прямой или приподнимающийся. Листья линейные, ланцетовидные, густо размещенные по стеблям. Кисти густые, стержень и цветоножки с железистым опушением. Цветки бело-желтые. Цветет с июня до сентября.

Распространена по всей России в большом количестве, растет при дорогах, на склонах, по межам, среди посевов. Трава собирается не целиком, а срезается на 10-15 см ниже того места, где начинаются цветки.

10005
4 607161 020036

Подробнее о растении читайте на стр. 6